ธรรมะประดับใจ

วิทยุศึกษา

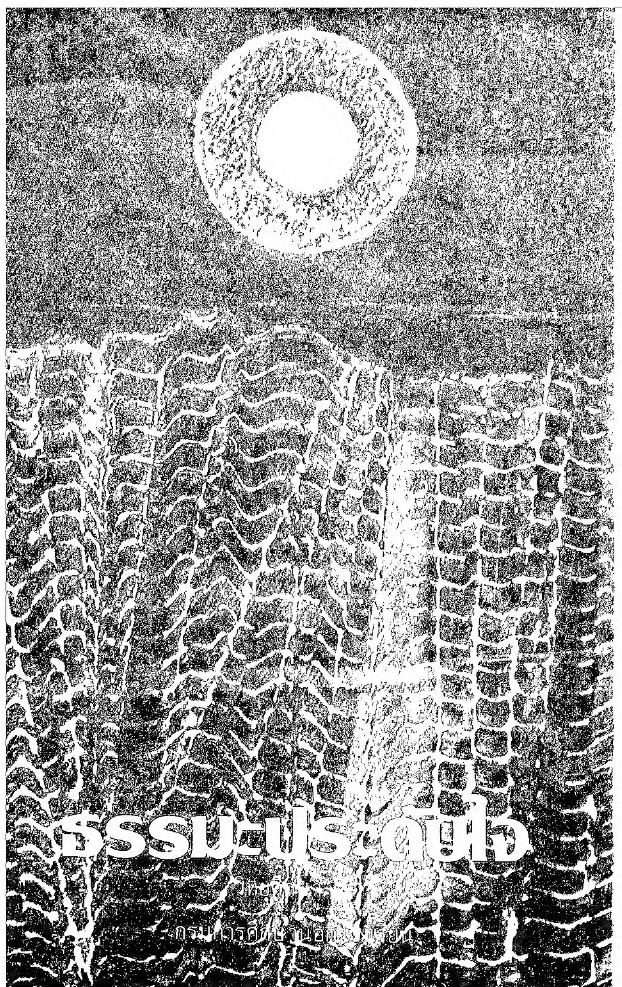
กรมการศึกษานอกโรงเรียน

ในมงคลข้อที่หนึ่งซึ่งยกมากล่าวข้างต้น ดังนั้นจึงควรต้องทำความเข้าใจคำว่าบัณฑิตผู้ควรเสวนาคือคบหาสมาคมให้ถูกต้อง ไม่เช่นนั้นก็จะไม่เกิดมงคลแต่อย่างใด

บัณฑิตคือคนดีนั้น คนดีทุกคนรู้จักแน่ชัดแก่ใจ เพราะก็เหมือนกับรู้จักตนเอง ตัวเองดีอย่างไร มองดูคนอื่นก็จะรู้จักได้ว่าเป็นคนดีเพียงใดหรือไม่ แต่ถ้าตนเองเป็นคนไม่ดีเสียแล้ว การจะมองคนอื่นให้รู้ว่าเขาเป็นคนดีหรือไม่จึงเป็นไปไม่ได้ เปรียบคนดีเหมือนคนรู้จักสีขาวสะอาด มีอาภรณ์สีขาวประดับตน เมื่อเห็นคนอื่นมีอาภรณ์สีขาวด้วยก็รู้ได้ทันทีว่าคนนั้นประกอบด้วยอาภรณ์สีขาว แต่ถ้าเป็นคนไม่ดี มีอาภรณ์สีขมุกขมอมประดับตน เมื่อเห็นคนอื่นมีอาภรณ์สีขมุกขมอมด้วย ก็จะรู้ได้ทันทีว่าคนนั้นประดับด้วยอาภรณ์สีขมุกขมอม แต่เมื่อเห็นคนอื่นมีอาภรณ์สีขาวก็ยากจะรู้ว่าคนนั้นประดับตนด้วยอาภรณ์สีขาว เพราะตนเองไม่มีสีขาว จึงไม่รู้จักสีขาว

ดังนั้นทุกคนที่ต้องการจะรู้จักคนดี เสวนาคบหาคนดี จึงควรต้องทำตนให้เป็นคนดี คุ้นเคยรู้จักหน้าตาของความดีเสียก่อน ไม่เช่นนั้นแล้วก็ยากที่จะเลือกได้ถูกต้องว่าไหนคือคนดี ไหนคือคนไม่ดี อบรมตนเองให้เป็นคนดีให้เต็มความสามารถแล้วนั่นแหละจะรู้จักว่าคนดีที่ควรคบเสวนานั้นเป็นอย่างไร คือคนอย่างไร

ตนเองมีความดีระดับไหนจะรู้จักคนดีในระดับเดียวกับตน มีคนดีเป็นจำนวนไม่น้อยที่ในสายตาของคนดีด้วยกันแต่ไม่ถึงระดับเดียวกันไม่แน่ใจว่าจะดีจริงได้ถึงระดับนั้น คงเคยได้ยินกันทุก


ธรรมะประดับใจ
กรมการศึกษานอกโรงเรียน

คำนำ

ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา กรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ ได้จัดรายการ "ธรรมะประดับใจ" ออกอากาศทางสถานีวิทยุศึกษาเป็นประจำทุกวัน ในรายการภาคบ่าย อาราธนาสมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหารเขียนบทบรรยายธรรมะสำหรับประชาชนทุกวัยฟัง วันละ 5-10 นาที รายการนี้ได้รับความสนใจจากผู้ฟังเป็นอันมาก วิทยุศึกษาจึงได้รวบรวมคำบรรยาย "ธรรมะประดับใจ" พิมพ์แจกเผยแพร่ให้เกิดประโยชน์อย่างกว้างขวาง โดยสมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) ได้มีเมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์ได้ ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษาขอนมัสการขอบพระคุณอย่างยิ่งไว้ ณ ที่นี้ด้วย และหวังว่า "ธรรมะประดับใจ"จะเป็นหนังสือน่าอ่านน่าศึกษาเล่มหนึ่ง ซึ่งจะช่วยเสริมปัญญาจริยธรรม ทั้งยังจะเป็นแนวทางในการบริหารจิตใจตนเอง และการปฏิบัติต่อผู้อื่นตามหลักธรรมะที่ถูกต้องต่อไป

วิทยุศึกษา
ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา
กันยายน 2525

สารบาญ


ธรรมะประ

ธรรมของคนดี

พระพุทธศาสนาแสดงไว้ว่า มารดาบิดาเป็นพรหมของบุตรธิดา ทั้งนี้เพราะมารดาบิดาประกอบด้วยพรหมวิหารธรรม ย่อมปฏิบัติขวนขวายนำสิ่งที่เป็นอัปมงคลออกไป และนำสิ่งที่เป็นมงคลเข้ามาสู่บุตรธิดา ด้วยการห้ามมิให้ทำการที่ไม่ดีไม่งาม ไม่เป็นมงคลสวัสดี ให้ทำสิ่งที่ดีที่งาม ที่เป็นมงคล บุตรธิดามีหน้าที่ตอบแทนด้วยการแสดงกตัญญูกตเวทีอันเป็นภูมิของสาธุชนคนดี หรือที่เรียกว่าสาธุสัปปุริสภูมิ

สัปปุริสธรรมอันเป็นธรรมที่ทำให้เป็นสาธุชนคนดีมี 7 ประการคือ 1. ความรู้จักเหตุ ได้แก่เมื่อประสบผลต่าง ๆ ก็สาวเข้าไปรู้ถึงเหตุ ว่าเกิดจากเหตุนั้น ๆ หรือว่าข้อนี้เป็นเหตุที่จะให้เกิดผลนั้น 2. ความรู้จักผล ได้แก่เมื่อประกอบเหตุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็รู้ว่าจะให้ผลอย่างนั้น ๆ หรือรู้ว่าข้อนี้เป็นผลของเหตุนั้น ๆ 3. ความรู้จักตน ก็คือรู้จักว่าตนเป็นอย่างไร ไม่ดีอย่างไร เช่นแสดงอธิบายไว้ว่า รู้จักว่าตนศรัทธาเท่านี้ มีศีลเท่านี้ มีปัญญาเท่านี้ มีปฏิภาณเท่านี้ เป็นต้น 4. ความรู้จักประ

มาณ ก็คือรู้จักประมาณในการรับสิ่งทั้งหลาย รู้จักความพอดีพอเหมาะพอควรในเรื่องทั้งปวง 5. ความรู้จักกาล ก็คือรู้จักกาลเวลา ว่ากาลเวลานี้เป็นกาลเวลาแห่งการงานอย่างนี้ กาลเวลานั้นเป็นกาลเวลาแห่งการงานอย่างนั้น แล้วปฏิบัติให้ถูกต้อง 6. ความรู้จักบริษัท ก็คือรู้จักหมู่ชนว่านี้เป็นหมู่ชนชั้นนั้น นี้เป็นหมู่ชนชั้นนี้ เข้าไปอยู่ในหมู่ชนใดควรนั่งอย่างไร ควรยืนอยางไร ควรทำอย่างไร ควรพูดอย่างไร ควรนิ่งอย่างไร 7. ความรู้จักบุคคล คือรู้จักบุคคลที่รู้จักคบหาเกี่ยวข้อง ว่าเป็นอย่างไร ดีหรือไม่ดีอย่างไร ควรปฏิบัติต่อบุคคลนั้น ๆ อย่างไร

ความรู้ทั้ง 7 ประการหรือธรรมของสาธุชนคนดีนี้เป็น – ปัญญาที่จำปรารถนาในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ การทำทุกอย่างจะเรียกว่าทำดีก็เพราะสมบูรณ์ด้วยความรู้ทั้ง 7 นี้ คือชอบด้วยเหตุผล ชอบด้วยภาวะของตน ชอบด้วยประมาณคือสมควรเหมาะพอดี ชอบด้วยกาลเวลา ชอบด้วยบริษัทคือหมู่ชน และชอบด้วยบุคคล แต่ทั้งนี้ต้องอาศัยความมีสติและการใช้ปัญญาเพ่งพินิจพิจารณาโดยปราศจากอคติข้อใดข้อหนึ่ง จึงจะได้ความรู้จักอันถูกต้อง เพราะมีสิ่งที่เรียกว่ามายาอันเป็นเครื่องเล่ห์ลวง มุสาคือสิ่งที่เป็นเท็จ หรือโมฆะสิ่งที่เป็นของเปล่า เป็นเครื่องปิดบังสัจจะคือความจริงอยู่เป็นอันมาก เครื่องปิดบังเหล่านี้บางที่ก็ปิดบังทั้งตาเนื้อตาใจ ทำให้เห็นผิด คิดผิด สำคัญผิด ถือเอาผิดตลอดตนถึงปฏิบัติต่าง ๆ เพราะเหตุที่ไปถือสิ่งที่เท็จว่าเป็นจริง สิ่งที่เป็นของเปล่าไม่มีอะไรว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ฉะนั้นความอบรมสติและปัญญาโดยปราศจากอคติจึงเป็นสิ่งจำ

ปรารถนา การแสวงหาเหตุผลที่ถูกต้อง ก็มีขัดแย้งกันเป็นอันมาก แม้ในบุคคลคนเดียวกันก็ยังมีเหตุผลที่ขัดแย้งกันเมื่อเหตุผลเปลี่ยนไปตามอารมณ์และกิเลส วันหนึ่ง ๆ ก็อาจเปลี่ยนไปได้หลายอย่าง เช่นเมื่อเกิดความชอบขึ้นมาก็มีเหตุผลที่จะชอบ เมื่อเกิดความชังขึ้นมาก็มีเหตุผลที่จะชัง จะเบียดเบียนผู้อื่นก็มีเหตุผลที่จะทำเช่นนั้น จึงเกิดปัญหาเรื่องเหตุผลที่ขัดแย้งสลับซับซ้อนยุ่งยากขึ้นเป็นอันมาก ข้อนี้ทางพระพุทธศาสนาสอนให้ปฏิบัติสงบจิตใจและอารมณ์ที่เกิดขึ้นหรือที่จิตใจรับเข้ามาให้กลัดกลุ้มให้ได้เสียก่อน และใช้สติกำหนดระลึกรู้ ใช้ปัญญาวิจัยคือจำแนกให้รู้จักตามเป็นจริงว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในใจนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล เมื่อเป็นดังนี้จะจับเหตุผลพร้อมทั้งเงื่อนปลายได้ถูกต้อง ผลที่ขัดแย้งอันเกิดจากอกุศลจะสงบระงับดับหายไป จะพบสันติหรือความสงบแห่งจิตใจได้

ความกตัญญูกตเวที

มีคำกลาวว่าเงินเป็นพระเจ้า ความหมายก็คือเงินบันดาลทุกสิ่งได้ เงินซื้ออะไร ๆ ได้ทั้งนั้น ไม่เพียงแต่จะซื้อสิ่งของเครื่องใช้หรือสัตว์เลี้ยง แต่กลาวกันว่าเงินสามารถซื้อได้ทั้งหัวใจของมนุษย์ เช่นกล่าวกันว่าซื้อหัวใจให้ไบสวามิภักดิ์ได้ ยิ่งกว่านั้นก็กล่าววาเงินซื้อขายชาติได้ แต่มีบางท่านกลับกล่าวว่าเงินเป็นเครื่องกอศัตรู ยิงมีเงินมากเท่าไรก็ยิ่งมีศัตรูมากเพียงนั้นการกลาวทั้งสองอย่างนี้แม้พิจารณาแล้วก็น่าจะเห็นว่าเป็นไปได้ทั้งสองอย่าง จึงนับว่าอำนาจของเงินนี้ยิ่งใหญ่นัก น่ากลัวนัก

มีอยู่สิ่งหนึ่งซึ่งมีอำนาจเหนืออำนาจของเงิน สิงนั้นคือความกตัญญูกตเวที ความกตัญญูกตเวทีที่แท้จริงเอาชนะอำนาจของเงินได้อย่างแน่นอน มาพิจารณากันดูว่าเป็นจริงได้อย่างไร

ใจสวามิภักดิ์ต่ออำนาจเงินนั้นเกิดได้เพียงเฉพาะใจที่ปราศ-จากความกตัญญูกตเวทีเท่านั้น ใจที่มีกตัญญูกตเวทีแล้วเงินย่อมซื้อไม่ได้ ตัวอย่างง่าย ๆ ธรรมดา ๆ ที่ปรากฏอยู่ทั่วไปก็เช่นเมื่อมารดาบิดาล่วงลับไป มีมรดกทิ้งไว้ให้บุตรธิดาผู้อยู่หลังแม้นบุตรธิดาเป็นผู้มีกตัญญูกตเวทีแล้วปัญหาแตกแยกต่าง ๆ จักไม่

เกิดขึ้น ได้มากได้น้อยหรือไม่ได้เลยก็รับได้ในเมื่อคำนึงถึงพระคุณของท่านผู้ล่วงลับแล้ว ตรงกันข้ามถ้าขาดกตัญญูกตเวทีแล้ว ปัญหาร้อยแปดย่อมเกิดตามมาได้แน่นอน อำนาจของเงินนั้นแหละเป็นตัวสำคัญ ต้องการมากที่สุด เมื่อได้น้อยกว่าที่ต้องการ ก็เกิดปัญหาขึ้น เกิดความชุลมุนวุ่นวาย เกิดความแตกแยกขึ้น โดยไม่คำนึงว่าความเสียหายที่จะเกิดตามมานั้นเป็นความเสียหายของใคร มากมายเพียงใด พระคุณของท่านมีเพียงใดลืมสิ้น ท่านจะเสียหายหรือไม่ไม่สนใจ กล่าวได้ว่าเงินซื้อความรู้สึกนึกคิดที่ถูกต้องดีงามไปได้ แต่ถ้ามีความกตัญญูกตเวทีแท้จริงแล้วย่อมคิดถึงพระคุณท่าน ย่อมคำนึงถึงความเสียหายที่จะเกิดแก่ชื่อเสียงของท่าน หรือผู้ที่เชื่อว่าผู้ที่ตายแล้วแต่ยังไม่สิ้นกิเลสยังต้องวนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร ไปเป็นนั่นเป็นนี่ตามกรรมของตนก็ย่อมคำนึงถึงความเสียใจของท่านผู้มีพระคุณที่อาจล่วงรู้ถึงความแตกแยกวุ่นวายของบุตรธิดาผู้อยู่หลัง เมื่อความคำนึงนี้เกิดขึ้นก็ย่อมไม่อาจทำสิ่งที่ท่านล่วงรู้ ว่าจักเป็นความทุกข์ความเดือดร้อนได้ เงินมากมายเพียงใดก็ไม่อาจทำให้ผู้มีความกตัญญูกตเวทีทำร้ายผู้มีพระคุณได้ แม้พิจารณากันจริง ๆ แล้ว ทุกคนก็น่าจะเห็นด้วยกับความจริงนี้

ดังนั้นก็น่าจะพิจารณาเห็นด้วยว่า ถ้าอบรมความมีกตัญญูกตเวทีกันให้จริงจัง ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิตใจแล้ว ความร่มเย็นเป็นสุขของโลกก็น่าจะมีได้มากกว่านี้ คนจะไม่หันเข้าหาแต่เงินจนลืมสิ้นทุกสิ่งทุกอย่าง ลืมจนกระทั่งว่าตนเองนั่นเหละจะเดือดร้อนเพราะการกันเข้าหาแต่เงินโดยไม่คำนึงถึงพระ

คุณของท่านผู้ใดหรือใครเลย

ทุกคนชอบผู้อื่นที่มีความกตัญญูกตเวที แต่อาจไม่ทุกคนที่ไม่รู้ตัวว่าตนไม่มีความกตัญญูกตเวทีที่เพียงพอ แต่จะรู้หรือไม่รู้ตัวเองก็ตาม ตัดปัญหานั้นออกไปเสีย แล้วตั้งใจเสียใหม่ให้แน่วแน่ว่าตนจะอบรมใจตนเองให้มีความกตัญญูกตเวที ไม่ว่าเด็กผู้ใหญ่ชายหญิงสามารถจะอบรมตนเองให้มีกตัญญูกตเวทีได้ทั้งนั้น ขอเพียงให้ทำใจให้เชื่อมั่นเถิดว่าความร่มเย็นเป็นสุขของตนเองนั้นแหละจะเกิดได้ด้วยอานุภาพของความกตัญญูกตเวที การทรยศคดโกงจะไม่เกิดขึ้น ทั้งการทรยศคดโกงเพียงเล็กน้อยหรือที่ใหญ่ยิ่งเพียงไรก็จะไม่เกิดขึ้นได้เลยตราบที่ความกตัญญูกต-เวทีมีเป็นสมบัติของจิตใจ ยิ่งมีความกตัญญูกตเวทีมั่นคงเพียงไร ความซื่อตรงก็จะมั่นคงเพียงนั้น ความสวัสดีก็จักเกิดแก่ตนเองเพียงนั้น พร้อมกันไปกับความสวัสดีของหมู่คณะ ของส่วนรวม ของประเทศชาติ.

ความดี - ความชั่ว

สังคมแห่งมนุษยชาติ บางคราวสงบเย็น บางคราวเดือดร้อนวุ่นวาย เพราะความดีความชั่วเป็นปัจจัยสำคัญ พระพุทธศาสนาจึงมุ่งแนะนำสั่งสอน ให้ประกอบความดีละเว้นความชั่ว ยิ่งไปกว่านั้นยังสอนให้อบรมจิตใจให้ผ่องแผ้ว ด้วยเล็งเห็นว่าจิตใจดีผ่องแผ้วย่อมผลักดันให้ทำความดี ส่วนจิตใจชั่วทรามย่อมนำให้สร้างความชั่วเสียหายทั้งแก่ตนเองทั้งแก่บุคคลอื่น

ใครเคยเห็นหน้าตาของความดีและความชั่วบ้างว่าเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ หญิงหรือชาย มีบ้านเรือนภูมิลำเนาอยู่ที่ไหน อันความดีความชั่วนั้นไม่มีตัวตน แต่มีคนทำดีหรือทำชั่ว และมีผลของการทำเหมือนอย่างความร้อนความหนาวไม่มีตัวตน ความหิวกระหายความอิ่มหนำสำราญไม่มีตัวตน แต่มีคนที่ร้อนหรือหนาวมีคนที่หิวกระหายหรืออิ่มหนำสำราญ คนที่ร้อนเพราะมีความร้อน คนที่หนาวเพราะมีความหนาว ฉันใด คนดีจะเป็นเด็กชายดี เด็กหญิงดี นายดี นางดีก็ตาม เพราะมีความดี คนชั่วจะเป็นเด็กชายชั่ว เด็กหญิงชั่ว นายชั่ว นางชั่วก็ตาม เพราะมีความชั่ว ฉันนั้น ฉะนั้น ผู้ต้องการจะเห็นหน้าตาของความดี จะดูหน้าตาของคนดีแทนก็ได้ ต้องการจะเห็นหน้าตาของความชั่ว จะดู

หน้าตาของคนชั่วแทนก็ได้

คนดีเพราะมีความดีนั้น คือคนที่ทำดีต่าง ๆ ทั้งแก่ตนและส่วนรวม ส่วนคนชั่วเพราะมีความชั่วนั้น คือคนที่ทำชั่วต่าง ๆ ทั้งเกี่ยวกับตนเองและส่วนรวม ยกตัวอย่างตัวของเราเองทุก ๆ คน เมื่อช่วยทำการในบ้านในโรงเรียนหรือการที่เป็นประโยชน์ทั่วไปต่าง ๆ ก็เป็นที่สรรเสริญยกย่อง เพราะการทำนั้นก่อให้เกิดสุขประโยชน์ นี่คือความดีที่มีอยู่ที่ตัวเราเองซึ่งเป็นคนดีขึ้นเพราะทำดี เมื่ออยากจะดูหน้าตาของความดี ก็จงส่องกระจกดูหน้าของตัวเราเอง จะรู้สึกความภาคภูมิใจที่แผงอยู่ในใบหน้าในสายตา อันส่องเข้าไปถึงจิตใจที่ดี อาจมีความอิ่มใจในความดีของตนเป็นอย่างมากก็ได้ แต่ถ้าตัวเราเองทุก ๆ คนทำไม่ดีต่าง ๆ ในบ้านบ้าง ในโรงเรียนบ้าง ในที่ต่าง ๆ บ้าง ทำให้เกิดความทุกข์ร้อนเสียหายแก่ใคร ๆ ก็เป็นที่ติฉินนินทา เพราะการทำนั้นก่อให้เกิดโทษ นี้คือความชั่วที่มีอยู่ในตัวเราเองซึ่งเป็นคนชั่วขึ้นเพราะทำชั่ว เมื่ออยากจะดูหน้าตาของความชั่ว ก็จงส่องกระจกดูหน้าของตัวเราเอง จะรู้สึกความอัปยศอดสูความปิดบังซ่อนเร้นที่แฝงอยู่ในใบหน้า ในสายตา อันส่องเข้าไปถึงจิตใจที่ไม่ดี อาจมีความสร้อยเศร้าตำหนิตนเองรังเกียจตนเองเป็นอย่างมาก เพราะรู้สึกสำนึกขึ้นบ้างก็ได้ สรุปความว่า การกระทำทุกอย่างที่น่านิยมชมชอบ ก่อให้เกิดสุขประโยชน์แก่ตนเองแก่ผู้อื่น คือความดีส่วนการกระทำทุกอย่างที่น่าตำหนิติเตียน ก่อให้เกิดทุกข์โทษแก่ตนเองแก่ผู้อื่น คือความชั่ว

ทุก ๆ คนที่มีความสุขความเจริญอยู่ เพราะได้รับความดี

จากท่านผู้มีความมุ่งดีทั้งหลาย เป็นต้นว่าได้รับการบำรุงเลี้ยงด้วยความรักทะนุถนอมจากบิดามารดา หรือจากญาติ หรือจากผู้รับอุปการะตั้งแต่เกิดมาโดยลำดับ ได้รับการสั่งสอนอบรมศิลปวิทยาจากครูอาจารย์ ได้รับการปกครองที่ดีเป็นส่วนรวมจากประเทศชาติ ท่านที่เกี่ยวข้องเหล่านี้ล้วนได้ประกอบความดีแก่ตัวเราทุกคน ทำให้เราทุก ๆ คนสามารถดำรงชีวิตเติบโตขึ้นมามีความสุขความเจริญจนถึงเพียงนี้ได้ ถ้าท่านเหล่านี้ล้วนก่อความชั่วร้ายเสียหายให้ หรือแม้ไม่ก่อให้ เพียงแต่หยุดอยู่เฉย ๆ ไม่ได้ทำความดีให้ตัวเรา ทุก ๆ คนเกิดมาแล้วก็คงไม่อาจดำรงชีวิตอยู่ได้ หรือแม้ดำรงชีวิตอยู่ได้ก็คงไม่ได้รับการศึกษาให้ได้ความรู้ที่จะให้เกิดความเจริญ ฉะนั้น คนดีด้วยความดีสามารถให้เกิดความเจริญสุขแก่ตนเองและแก่โลกได้

อย่าผัดวันประกันพรุ่งที่จะทำดี

ทุกชีวิตมีเวลาจำกัด อย่างนานไม่เกินร้อยปีก็จะต้องละร่างละโลกนี้ไป อย่าผัดวันประกันพรุ่งที่จะทำความดีเพราะถ้าสายเกินไปเมื่อไรก็ตนเองนั่นแหละจะต้องได้เสวยผลของการไม่กระทำกรรมดี ไม่มีผู้ใดอื่นจะรับผลของความดีความชั่วที่ตนเองทำไว้ เจ้าตัวเองเท่านั้นจักเป็นผู้รับผลของความดีความชั่วที่ตนทำ

ความดีก็ตาม ความชั่วก็ตาม เป็นสิ่งที่ทำได้ทุกเวลานาที แต่จะทำสองอย่างไปพร้อมกันไม่ได้ ต้องทำทีละอยาง จึงต้องตัดสินใจเลือกว่าจะทำอย่างไหน จะทำความดีหรือจะทำความชั่ว อย่ามีใจอ่อนแอโลเล เพราะจะทำให้แพ้ต่ออำนาจของความชั่ว จะผ่อนสั้นผ่อนยาวยอมให้ความชัวมีอำนาจเข้ามาแย่งเอาเวลาที่ควรทำความดีไปเสียซึ่งไม่สมควรอย่างยิ่ง จะเป็นการแสวงหาทุกข์โทษใส่ตัวอย่างไม่น่าทำเลย

การนึกถึงคุณงามความดีของท่านผู้มีความดีทั้งหลาย เช่น พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นการทำความดีอย่างหนึ่ง เป็นหนทางหนึ่งที่จะก่อให้เกิดความกตัญญูกตเวทีได้แม้คิดให้มากเพียงพอ จนเกิดเป็นความรู้พระคุณนั้น พุทธศาสนิกชนผู้

นับถือพระพุทธศาสนาจะได้รับการอบรมให้ระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ นอกจากพระคุณทั้งสามอันล้ำเลิศนี้แล้วพระคุณของมารดาบิดาครูอาจารย์ก็เป็นสิ่งที่ควรนำมาน้อมนึกให้ซาบซึ้งถึงใจ เช่นเดียวกัน บางท่านจึงสอนให้ทำการไหว้ 5 ครั้งแทน 3 ครั้ง คือนอกจากพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ แล้ว ท่านสอนให้ไหว้มารดาบิดาครูอาจารย์ และพรหมเทพ รวมเป็นไหว้ 5 ครั้ง การแสดงสัมมาคารวะไม่ใช่ความเสียหาย เป็นความดี ผู้มีสัมมาคารวะมากเพียงไร มีความอ่อนน้อมต่อผู้ควรอ่อนน้อมมากเพียงไร ท่านว่าเมื่อละโลกนี้ไปแล้วจักเกิดในสกุลสูง

อันท่านผู้ควรได้รับความอ่อนน้อมนั้น กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือท่านเป็นผู้มีพระคุณ ท่านผู้เป็นมารดาบิดาครูอาจารย์ผู้ใหญ่ทั้งหลายอื่นที่เป็นแบบอย่างในทางดีงามให้เราได้ปฏิบัติตามเพื่อเพิ่มพูนความดีงามให้แก่ตัวเรานั้น ท่านเป็นผู้มีพระคุณ ท่านเป็นผู้ควรได้รับความอ่อนน้อม อ่อนน้อมทั้งด้วยกายด้วยวาจาและด้วยจิตใจ ด้วยจิตใจคือด้วยจริงใจ ไม่ใช่ใจอย่างการปฏิบัติอย่าง เพื่อพรางความจริงใจ เช่นนั้นไม่เรียกว่าเป็นการอ่อนน้อม ไม่ใช่เป็นสัมมาคารวะที่แท้จริงจึงจักไม่เกิดผลดีโดยควร

มีผู้กล่าวว่า ทุกวันนี้คนดูยาก เพราะไม่เห็นใจเขา ไม่รู้ใจเขา ว่าเป็นจริงอย่างไร ดูแต่เพียงอาการภายนอกเข้าใจยาก เช่นนี้แสดงว่าไม่มีความจริงใจ ความไม่จริงใจนั้นอาจทำให้มีปัญญาไม่ทัดเทียมหลงเชื่อได้ แต่สำหรับผู้มีปัญญาเทียมทันแล้วจะ

ไม่หลงเชื่อ จะเกิดความไม่ไว้วางใจ การทำตัวให้คนดีไม่ไว้วางใจไม่ใช่สิ่งพึงทำ เพราะจะไม่เกิดประโยชน์แก่ตนเอง

การที่คนเราต้องแสดงออกไม่ตรงกับใจจริงนั้นแสดงวาเขาเป็นผู้ที่มีความไม่สวยไม่งามไม่ดีอยู่ในใจ จึงต้องพรางต้องปกปิดไม่อาจแสดงเปิดเผยให้ปรากฏแก่ผู้อื่นได้ ควรสำรวจตนเองของทุกคนว่าเป็นเช่นนั้นหรือไม่ ถ้าพบว่าไม่กล้าแสดงความจริงใจอย่างเปิดเผย ต้องแสดงอย่างปกปิดความจริงใจของตน ก็นั่นแหละให้รู้ว่าตนกำลังคิดไม่ดีให้แก้ไขเสียถ้ารักตัวเอง ผู้ที่คิดไม่ดีจะเป็นคนดีไปไม่ได้ จะได้รับผลดีไปไม่ได้ ถึงแม้ว่าบางทีจะเหมือนได้รับผลดีแต่ความจริงแล้วผลไม่ดีกำลังจะเกิดขึ้น คิดไม่ดีมากเพียงไร ปกปิดให้มิดชิดเพียงไร ก็หาอาจกีดกันผลไม่ดีไม่ให้เกิดขึ้นได้ไม่ ขอให้ระวังความคิดให้ดี อย่าคิดชั่ว แม้ว่าจะพูดดี เพราะการพูดดีทั้ง ๆ ที่คิดตรงกันข้ามกับที่พูดจะนำให้เกิดผลไม่ดีแน่นอน.

อภัยทาน

ความดีที่ควรทำมีอยู่เป็นอันมาก รวมเป็นข้อใหญ่ได้ 3 อย่าง คือทาน ศีล ภาวนา ทานคือการให้ ไม่ใช่มีความหมายแคบ ๆ เพียงให้เงินทองข้าวของแก่ภิกษุสามเณรหรือคนยากไร้ขาดแคลนเท่านั้น ทานที่สำคัญที่สุดคืออภัยทาน ทานคือการให้อภัย การให้ทานไม่ว่าจะเป็นเงินทองของข้าวจุดมุ่งหมายที่แลเห็นชัด ๆ คือเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น แต่จุดสำคัญที่ควรเข้าใจก็คือเพื่อชำระกิเลสจากใจกิเลสตัวนั้นคือโลภะ ผู้ที่ให้ทานโดยมุ่งชำระกิเลสนั่นแหละถูก ให้ทานโดยมุ่งผลตอบแทนเป็นลาภยศสรรเสริญไม่ถูก ขอให้อย่าลืมความสำคัญประการนี้ มีสติระลึกรู้ไว้ให้เสมอว่าการให้ทานแต่ละครั้งไม่ใช่ว่าเพื่อช่วยทุกข์ผู้อื่นอย่างเดียวแต่ต้องมุ่งเพื่อละกิเลสกองโลภะด้วย อย่าคิดจะช่วยทุกข์ผู้อื่นไปพร้อมกับที่คิดว่าจะได้รับผลตอบแทนเป็นความมีลาภยศสรรเสริญสุขจากการให้นั้นด้วย แล้วดีใจวาการให้ทานของตนเป็นการยิงนกทีเดียวได้สองตัวได้ทั้งผู้อื่นและจะได้ลาภยศสรรเสริญสุขของตนด้วย ถ้าจะดีใจว่ายิงนกทีเดียวได้สองตัว ก็ให้เป็นสองตัวคนละอย่าง คือตัวหนึ่งเป็นการช่วยบำบัดทุกข์ของผู้อื่น อีกตัวหนึ่งเป็นการละกิเลสในใจตนไปพร้อมกันให้ดีใจ เช่นนี้นับว่าใช้ได้ เป็นการไม่ผิด

การให้อภัยทานสำคัญกว่า ให้ทานด้วยทรัพย์สิ่งของ อภัยทานนี้เป็นเครื่องละกิเลสกองโทสะโดยตรง เมื่อมีผู้ทำให้ไม่ถูกใจ แทนที่จะโกรธเกลียดก็ให้อภัยเสีย นี้คืออภัยทาน เมื่อมีเหตุมาทำให้โกรธแล้วกลับไม่โกรธ อภัยให้ เช่นนี้ไม่ใช่ผู้ใดจะได้รับผลดีของอภัยทานก่อนเจ้าตัวผู้ให้เอง โกรธเกลียดอะไรเหล่านี้ทำให้จิตใจเร่าร้อนไม่แจ่มใสเป็นสุข เลิกโกรธเกลียดเสียได้เป็นอภัยทาน เป็นเหตุให้ไม่เร่าร้อน ให้แจ่มใสเป็นสุข ถ้าผู้ใดไม่เคยได้รับรสแห่งความสุขที่เกิดจากอภัยทาน ก็ลองดูได้ เพื่อให้ได้รับรสนั้นได้ ลองกันได้ในทันทีนี้แหละ เพราะคงจะมีที่นึกขัดเคืองหรือโกรธเกลียดใครอยู่บ้างในขณะนี้ พิจารณาดูใจตนว่าเมื่อรู้สึกเช่นนั้นใจเป็นสุขแจ่มใสหรือ พิจารณาให้เห็นจริงก็จะเห็นว่าใจขุ่นมัว มากหรือน้อยเท่านั้น น้อยก็เพียงขุ่น ๆ มากก็จะถึงร้อน เมื่อพิจารณาเห็นสภาพเช่นนั้นของใจที่มีความไม่ชอบใจหรือความโกรธความเกลียดแล้ว เพื่อลองรับรสของความสุขจากอภัยทาน ก็ให้คิดให้อภัยผู้ที่กำลังถูกโกรธถูกเกลียดอยู่ในขณะนั้น ต้องคิดให้ให้อภัยจริง ๆ เลิกโกรธละ อภัยให้จริง ๆ ละถ้าอภัยได้จริง เลิกโกรธเกลียดได้จริง แล้วให้ย้อนพิจารณาดูใจตนเอง จะรู้สึกถึงความเบาสบายแจ่มใส ผิดกับเมื่อครู่ก่อนอย่างแน่นอน อภัยทานนี้จึงมีคุณยิ่งนักแก่จิตใจ

อย่าคิดว่าคนนั้นคนนี้ทำผิดมาก ต้องโกรธ ต้องไม่ให้อภัย เรื่องอะไรจะไปให้อภัยในเมื่อร้ายกับเราถึงเพียงนั้นเพียงนี้ คิดเช่นนี้แล้วก็ไม่ยอมอภัยให้ มิหนำซ้ำกลับหาเหตุมาทำให้โกรธมากขึ้นกว่าเดิม การคิดเช่นนี้อย่าเข้าใจว่าเป็นการลงโทษผู้

ที่ว่ามาร้ายกับตนมากจนไม่ต้องการให้อภัย ความจริงเป็นการทำโทษตัวเองต่างหากเมื่อใจตัวเองต้องร้อนเร่าเพราะความไม่อภัย จะเรียกว่าเป็นการทำโทษผู้อื่นจะถูกได้อย่างไร ต้องเรียกว่าเป็นการทำโทษตัวเองนั่นแหละถูก ผู้มีปัญญาพึงใช้ปัญญาเพียงพอ ให้เห็นประจักษ์แก่ใจถึงคุณของอภัยทาน และโทษของการไม่ยอมอภัย.

คนดี

พระพุทธศาสนาสอนหลักปฏิบัติให้เกิดความเจริญวัฒนาเฉพาะบุคคลไว้หลายวิธี ซึ่งเมื่อดำเนินตามแล้วย่อมประสบความเจริญในชีวิตอย่างแน่นอน วิธีหนึ่งที่จักแนะนำในที่นี้ก็คือ ธรรมที่นำความเจริญ 4 อย่าง ได้แก่ 1. คบท่านผู้ประพฤติชอบด้วยกายวาจาใจ หรือคบคนดี 2. ฟังคำสั่งของท่านโดยเคารพ หรือสนใจคำแนะนำสั่งสอนของคนดี 3. ตริตรองให้รู้จักสิ่งที่ดีหรือชั่วด้วยอุบายที่ชอบ หรือให้รู้ดีชั่วโดยแยบคาย 4. ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมซึ่งได้ตรองเห็นแล้ว หรือปฏิบัติตนสมควรแก่ความดีความชั่วนั้น

คนดีมีชื่อเรียกว่าสัตบุรุษ คือคนสงบ คนประพฤติสัจจธรรม คนเรียบร้อย หรือสัปบุรุษ คือคนสมคน ได้แก่คนสมบูรณ์ด้วยคุณธรรมความดีบ้าง เรียกว่าบัณฑิต คือคนฉลาดสามารถ ได้ศึกษาสดับตรับฟังมาก หรือคนคงแก่เรียนบ้างเรียกว่ากัลยาณชน คือคนดีมีอัธยาสัยงามบ้าง โดยความก็คือคนที่ประกอบด้วยลักษณะของคนดี 7 ประการ คือความเป็นผู้รู้จักเหตุ เช่นรู้ว่าสิ่งนี้เป็นเหตุแห่งสุขสิ่งนี้เป็นเหตุแห่งทุกข์ ความเป็นผู้รู้จักผล เช่นรู้ว่าสุขเป็นผลแห่งเหตุอันนี้ ทุกข์เป็นผลแห่งเหตุอัน

นี้ ความเป็นผู้รู้จักตนและหน้าที่ของตน เช่นรู้ว่าเราโดยชาติตระกูลยศศักดิ์สมบัติบริวารความรู้และคุณธรรมเพียงเท่านี้ ๆ ประพฤติปฏิบัติตนให้สมควรแกที่เป็นอยู่อย่างไร ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการแสวงหาปัจจัยเครื่องเลี้ยงชีวิตโดยทางที่ชอบ และรู้จักประมาณในการบริโภคแต่พอสมควร ความเป็นผู้รู้จักกาลเวลาอันสมควรในการประกอบกิจนั้น ๆ ความเป็นผู้รู้จักประมาณชุมชน และกิริยาที่จะต้องประพฤติต่อประชุมชนนั้น ๆ ว่ากลุ่มนี้เมื่อเข้าไปหาจะต้องทำกิริยาอย่างนี้ จะต้องพูดอยางนี้ เป็นต้น และความเป็นผู้รู้จักบุคคลว่าผู้นี้เป็นคนดีควรคบผู้นี้เป็นคนไม่ดี ไม่ควรคบ เป็นต้น

อีกประการหนึ่ง สัตบุรุษประกอบด้วยลักษณะของคนดีอีก 7 ประการ คือ 1. คนดีประกอบด้วยธรรม 7 ประการ คือ มีศรัทธา มีความละอายต่อบาป มีความกลัวต่อบาป เป็นคนได้ยินได้ฟังมาก มีความเพียร มีสติมั่นคง และมีปัญญา 2. จะปรึกษาสิ่งใดกับใคร ๆ ก็ไมปรึกษาเพือจะเบียดเบียนตนและคนอื่น 3. จะคิดสิ่งใดก็ไม่คิดเพื่อเบียดเบียนตนและคนอื่น 4. จะพูดสิ่งใดก็ไม่พูดเพื่อเบียดเบียนตนและคนอื่น 5. จะทำสิ่งใดก็ไมทำเพื่อเบียดเบียนตนและคนอื่น 6. มีความเห็นชอบเชนเห็นว่าทำดีได้ดี ทำชัวได้ชั่ว ผลแห่งกรรมดีกรรมชัวมีจริงเป็นต้น 7. ให้ทานโดยเคารพคือเอื้อเฟื้อแก่ของไทยธรรมที่ตนให้และปฏิคาหกผู้รับ

อีกประการหนึ่ง คนดีคือคนที่ประกอบด้วยความดี ที่วาดีนั้นหมายถึงดีตามคลองธรรม ไม่ใชดีตามความนิยมของ

หมู่คน มิใช่ดีตามความคิดเห็นของบุคคลหนึ่งบุคคลใด เพราะว่าดีที่ปรากฏอยู่ในโลกนี้แยกเป็น 3 คือดีตามความนิยมของหมู่คนตามถิ่นตามคราวตามสมัย นี้ชื่อว่าดีเป็นโลกาธิปไตย มีโลกคือคนอื่นเป็นใหญ่ อีกอย่างหนึ่งดีตามความคิดเห็นของตน ตนคิดเห็นว่าดีอย่างไร คิดเห็นว่าอย่างอื่นชั่ว ก็ถือเอาตามความคิดเห็นของตน นี้ได้ชื่อว่า ดีเป็นอัตตาธิปไตยมีตนเองเป็นใหญ่ ไม่แน่นอน ไม่มั่นคง ต่อเมื่อมีธรรมคือความถูกต้องเป็นใหญ่ ที่เรียกว่าธรรมาธิปไตย จึงจะเป็นความดีแท้ แน่นอนไม่เปลี่ยนแปลง พระพุทธเจ้าทรงแสดงสัจจธรรมชี้ให้เห็นความดีความชั่วตามเป็นจริง และเป็นไปตามธรรม เป็นธรรมาธิปไตย มีธรรมเป็นใหญ่ ความดีนั้นเมื่อบุคคลใดประพฤติปฏิบัติย่อมทำคนนั้นให้เป็นคนดีด้วย ทำผู้อื่นไม่ให้เดือดร้อนด้วย.

การอบรมจิตใจตนเอง

ทุกคนอยากเป็นคนดี น่าจะเชื่อได้ว่าเป็นความจริงเช่นนี้อย่างแน่นอน แต่ก็มีปัญหาแย้งได้ว่าทำไมเมื่อทุกคนอยากเป็นคนดีแล้วไฉนจึงยังมีคนไม่ดีอยู่อีกเป็นจำนวนไม่น้อย จะว่าทุกคนไม่รู้ว่าการทำอย่างไหนจึงจะเป็นคนดี การทำอย่างไหนจะเป็นคนไม่ดี ก็ไม่น่าเป็นไปได้ ทุกคนรู้ว่าการทำเช่นไรเป็นการทำของคนดี ที่จะทำให้เป็นคนดี การทำเช่นไรเป็นการกระทำของคนไม่ดี ที่จะทำให้เป็นคนไม่ดี แต่ทั้งรู้ก็ยังมีคนเป็นจำนวนไม่น้อยที่ไม่หลีกเลี่ยงการทำไม่ดี และทำแต่ที่ดี ปัญหาว่าทำไมจึงเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำ แม้ว่าจะมีการแก้ปัญหานี้อยู่แล้วเสมอก็ยังมี ผู้ตั้งปัญหาเช่นเดิมอยู่นั่นเอง

คงจะได้ยินกันมาแล้วที่ท่านกล่าวไว้ว่า คนดีทำดีได้ง่าย ทำชั่วได้ยาก แต่คนชั่วทำชั่วได้ง่าย ทำดีได้ยากและคนเรานั้นปกติไม่ชอบทำอะไรที่ยาก มักชอบทำแต่ที่ง่าย ดังนั้นคนที่ทำดีกันอยู่จึงเป็นคนดีแท้ ๆ นั่นเอง ส่วนคนที่ทำไม่ดีนั้น ก็เป็นคนที่อยากเป็นคนดี อยากทำดีเหมือนกัน แต่เมื่อการทำไม่ดีสำหรับเขาเป็นการทำง่าย เขาจึงทำไม่ดีทั้ง ๆ ที่อยากจะทำดี เป็นความแตกต่างของคนดีคนชั่วเช่นนี้ แต่การทำได้ง่ายหรือทำได้ยากนั้นไม่สำคัญไปกว่าความตั้งใจจริงที่จะทำ แม้การทำดีจะยากสำหรับบาง

คน แต่ถ้ามีความตั้งใจจริงที่จะทำแล้ว ทุกคนย่อมทำได้ ฉะนั้น ความตั้งใจจริงนั่นเหละสำคัญ ความตั้งใจจริงนั่นแหละที่จะทำให้สามารถทำความดีได้ไม่วาจะเป็นการลำบากเพียงใด การฝึกอบรมก็คือการพยายามตั้งใจไว้ให้แน่วแน่ว่าจะทำดีทุกอย่าง จะไมทำอะไรก็ตามที่ไม่ดี ตั้งใจไว้ให้มั่นคงเข้มแข็งเช่นนี้ แล้วจะสามารถทำดีได้ มีหนทางง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถจะได้ก็คือทุกเช้า ให้ตั้งใจสัญญากับตัวเองนั่นแหละ วาตลอดวันนั้นจะทำทุกอย่างเป็นการดี จะไม่ทำทุกอยางที่เป็นการไม่ดี และตลอดวันนั้น หรือตลอดทุกวันนั่นเอง ให้มั่นนึกถึงความตั้งใจที่ตนได้สัญญาไว้กับตนเองในตอนเช้านั้น แล้วมีสติรักษาความตั้งใจไว้ให้ได้ อยาให้แปรเปลี่ยนไปเสียไม่วาจะมีอะไรมาล่อใจเพียงไรก็ตาม เพียงเท่านี้ก็สามารถจะทำดีไม่ทำไม่ดีตลอดไปได้ชั่ววันหนึ่ง ๆ นับเป็นการฝึกจิตโดยตรงที่ทุกคนไมว่าผู้ใหญ่หรือเด็กก็ตามสามารถทำได้ จึงน่าจะทำ และน่าจะเริ่มทำตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปทีเดียว ไม่ต้องผัดวันประกันพรุ่งต่อไป การทำดีนั้นทำเมื่อใดจะให้ผลดีแก่ผู้ทำเมื่อนั้นทันที ผู้ใดจะเห็นชัดหรือไม่เห็นเลยก็ตาม แตผลของการกระทำคือกรรมเป็นเชนนั้นจริง ๆ คือให้ผลแกผู้ทำทันทีเช่นนั้นจริง ๆ การเชื่อในเรื่องของกรรมและการให้ผลของกรรมให้ถูกต้อง ให้ตรงตามที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ นับเป็นการฝึกจิตที่สำคัญที่สุด จะกอให้เกิดผลดีอย่างกว้างขวางและเป็นผลล้ำเลิศอย่างที่เปรียบมิได้ จึงขอแนะนำให้พยายามเชื่อวาผู้ทำกรรมดีจักได้รับผลดีและผู้ทำกรรมชั่วจักได้รับผลชั่วแน่นอน

อนึ่ง บรรดาผู้ที่อยากเป็นคนดี คืออยากทำความดีไม่อยากทำความชั่วทั้งหลายและต้องการจะทำเช่นนั้นให้ได้จริง ขอแนะนำว่าควรอบรมจิตให้เชื่อในเรื่องของกรรมดังกล่าวแล้วให้มั่นคง เชื่อว่ากรรมดีจักให้ผลดี กรรมชั่วจักให้ผลชั่ว ผู้ใดทำกรรมใดไว้จักได้รับผลของกรรมนั้น แล้วความเชื่อมั่นนั้นจะทำให้ดำเนินไปสู่ความสำเร็จสมปรารถนาคือสามารถเป็นคนดีได้ด้วยการทำแต่กรรมดีไม่ทำกรรมชั่ว แม้ว่าในระยะต้นจะยังไม่อาจพิสูจน์ได้ด้วยตนเองว่ากรรมดีจักให้ผลดี กรรมชั่วจักให้ผลชั่ว การอบรมจิตโดยตรงก็ต้องพยายามเชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าไว้ก่อนพระพุทธเจ้าทรงสอนไว้เช่นนี้ เชื่อพระพุทธเจ้าไว้ก่อน ให้แน่วแน่มั่นคง นั่นแหละจะช่วยให้เป็นคนดีได้สมปรารถนาแน่นอน.

การทำบุญกุศล

ผู้ที่ทำบุญทำกุศลทำคุณงามความดีเพราะรู้ว่าเป็นสิ่งควรทำนั้นถูกต้อง จักไม่เกิดผลไม่ดีอย่างใดแต่ผู้ที่ทำบุญทำกุศลทำคุณงามความดีเพราะรู้ว่าจะได้รับผลตอบแทนที่ดีต่าง ๆ เช่นนี้ไม่ถูกต้องสมบูรณ์ เพราะมีทางจะก่อให้เกิดโทษได้ ไหน ๆ จะทำบุญทำกุศลทำดีกันทั้งที ก็ควรเข้าใจ และควรทำใจให้ถูกต้อง เพื่อจักได้เสวยผลแห่งการทำนั้นเต็มบริบูรณ์เป็นอานิสงส์

ถ้าจะปลอยนกปลอยปลาสักทีก็ขอให้ทำใจให้ได้ว่า เพื่อให้ชีวิตแก่สัตว์ไม่ใช่เพื่อให้ตัวเองหายเจ็บหายไข้มีอายุมั่นขวัญยืน ถ้าจะให้เงินให้ทองคนยากคนจนเมื่อใดก็ขอให้ทำใจให้ได้ว่า เพื่อช่วยบรรเทาความลำบากยากไร้ของเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ไม่ใช่เพื่อไม่ให้ตัวเองขาดแคลน หรือถ้าเกิดขาดแคลนขึ้นเมื่อใดขอให้มีผู้มาช่วย ถ้าจะสวดมนต์ภาวนาก็ขอให้ทำใจให้ได้ว่าเพื่อให้ใจเกิดสมาธิหรือให้ใจน้อมนึกถึงคุณพระรัตนตรัย ไม่ใช่เพื่อให้เกิดผลอย่างอื่น

ที่ยกมาเป็นตัวอย่างนี้เพียงส่วนน้อย ยังมีการทำบุญทำกุศลทำความดีอีกหลายอย่างที่ผู้ทำควรทำใจให้ถูกต้องทำใจเสียให้ถูกแล้วผลที่เกิดขึ้นจะดีเอง จะปราศจากโทษเอง เพราะผลดีผลร้ายนั้นไม่ได้เกิดจากใจมุ่งมาดปรารถนา ผลเกิดแต่เหตุเท่า

นั้น เหตุสมควรแล้วผลต้องเกิดเน่ การไปมุ่งผลแม้ทำเหตุสมควรแก่ผลที่มุ่งนั้นก็ไม่ถูกต้องแท้จริง

การอิจฉาริษยา น้อยเนื้อต่ำใจ ทะเยอทะยาน รวมทั้งความโลภโกรธหลงทั้งหลาย เกิดได้จากการทำใจไม่ถูกเมื่อทำบุญทำกุศลทำคุณงามความดี อธิบายเช่นนี้อย่าคิดผิดหนักยิ่งขึ้นไปว่าถ้าเช่นนั้นก็อย่าทำบุญกุศลเสียเลยดีกว่าการทำบุญทำกุศลทำคุณงามความดีเป็นสิ่งดีแน่ ดีแท้ ควรทำด้วยกันทุกคน แต่เมื่อทำแล้วทั้งที่ก็ควรพยายามทุกอย่างที่จะให้ได้ผลบริสุทธิ์ปราศจากมลทินเครื่องเศร้าหมอง

ขอให้ทุกคนลองดูแต่บัดนี้ แล้วสังเกตดูจิตใจตนให้เห็นผลชัดแจ้ง ว่าเมื่อทำบุญทำกุศลทำคุณงามความดีด้วยการทำให้ถูกดังกล่าว จะสบายใจกว่าหรือไม่ จักได้รับผลดีเพิ่มขึ้นหรือว่าน้อยลง ขอให้ทุกคนตั้งใจไว้ให้ดี ทำใจให้ถูกทุกครั้งที่จะทำบุญทำกุศลทำคุณงามความดี ซึ่งทุกคนมีโอกาสทดลองด้วยกันทั้งนั้น ออกจากบ้านไป พบขอทานสักคน หยิบเงินออกส่งให้ ทำใจให้ถูกว่าเพื่อช่วยให้เขาขาดแคลนน้อยลง ทำใจให้เกิดความรู้สึกเช่นนั้นให้ได้จริง ๆ พยายามทำให้ได้ทุกครั้งไม่ว่าจะให้อะไรใครก็ตาม แล้วจะพบความรู้สึกอย่างใหม่ในใจ เป็นความรู้สึกทีมีค่าเกินกว่าค่าของการบริจาคเป็นอันมาก ผู้ที่ยิ่งบริจาคทำบุญทำกุศลมากเพียงไรยิ่งจำเป็นต้องทำใจให้ถูกมากเพียงนั้น ไม่เช่นนั้นแล้วบุญกุศลที่ทำโดยตั้งใจไว้ไม่ถูกนั่นแหละจะพาไปให้ต้องเป็นทุกข์ในภพภูมิต่อไป เพราะจะพาให้ต้องเกิดนั่นเอง บริจาคแล้วก็วางเสีย อย่าไปยึดมันเอาไว้ ว่าได้ทำนั่นบริจาคนี่

มากมายจะมีวิมานในเมืองฟ้าใหญ่โตมโหฬารยิ่งขึ้นทุกที อย่าทำไปโดยยึดมั่นไปเป็นอันขาด จะได้พ้นทุกข์สิ้นเชิงในวันหนึ่งความพ้นทุกข์สิ้นเชิงนี้เป็นที่พึงปรารถนาอย่างยิ่ง และก็อย่าเห็นว่า การปรารถนาความพ้นทุกข์สิ้นเชิงเป็นโลภะ โลภนั้นหมายถึงปรารถนาต้องการในสิ่งที่จะพาให้เกิดกิเลสเช่นยึดอยู่หลงอยู่ ปรารถนาต้องการความบริสุทธิ์หลุดพ้นหาได้เป็นโลภะไม่.

คนดี - คนเลว

มีบางคนชอบคิดและชอบพูดว่า ตนเกิดมาไม่ดี ฐานะก็ไม่ดี ชาติตระกูลก็ไม่ดี เพราะฉะนั้นก็ไม่จำเป็นจะต้องทำดีอย่างคนอื่นเขา ถึงจะทำดีเพียงไรก็จะดีทัดเทียม เขาไม่ได้ ลำบากทำความดีเปล่า ๆ เพราะความดีทำยากสู้ทำตามชอบใจดีกว่า อยากทำอะไรก็ทำ ดีชั่วไม่จำเป็นต้องคำนึง เพราะถึงอย่างไรตนก็จะเปลี่ยนสภาพของตนไม่ได้อยู่วันยังค่ำ พูดเช่นนี้คิดเช่นนี้แล้วก็เชื่อว่าตนคิดถูกพูดถูก แล้วก็เลยทำไปตามที่ว่า ผลก็คือไม่มีโอกาสได้ทำความดีอย่างรู้ว่าเป็นความดี ถ้าเป็นการทำความดีบ้างก็จะเป็นไปโดยบังเอิญเท่านั้น เช่นนี้ไม่ถูกต้องเลย คนดีนั้นคือคนที่ทำดี คนดีไม่ใช่คนที่เกิดมามีฐานะดีหรือชาติตระกูลดีแต่ไม่ทำดี คนดีคือคนที่ทำดีเท่านั้น ไม่ว่าจะเกิดมามีฐานะอย่างไร ชาติตระกูลอย่างไร ถ้าทำดีแล้วนั่นแหละเป็นคนดี ถ้าทำไม่ดีแล้วเป็นคนไม่ดี ดังนั้นจะตัดสินตัวเองว่าไม่ควรทำดีเพราะเกิดมาในตระกูลต่ำฐานะยากจนจึงเป็นการผิดอย่างยิ่ง ต้องเปลี่ยนความเข้าใจเสีย เลิกความคิดที่เกะกะเกเรต่อตนเอง และทำลายความดีของตนเองเสีย

การที่คิดว่าทำดียาก สู้ทำไม่ดีไม่ได้ เพราะทำได้ง่ายกว่ากันนี้ไม่ถูก คนดีทำดีง่ายกว่าทำไม่ดี คนชั่วเท่านั้นที่รู้สึกว่าทำชั่วง่ายกว่าทำดี ควรตั้งปัญหาถามตนเอง ว่าต้องการเป็นคนดีหรือคนชั่ว และต้องตอบปัญหานี้อย่างจริงใจ ไม่ใช่อย่างประชดชีวิตเช่นที่ชอบทำกันเป็นอันมากเมื่อต้องประสบความเดือดร้อนหรือความไม่เทียมหน้าเพื่อนฝูงพี่น้อง

เมื่อเกิดมาเป็นคนแล้วเป็นผู้มีบุญทุกคน ควรรักษาบุญนั้นไว้และเพิ่มพูนให้ยิ่งขึ้น อย่าทำลายเสีย คนที่ทำไม่ดีมาก ๆ มักจะมีผู้กล่าวถึงว่ายังกับไม่ใช่คน ทำนองเดียวกับคนที่ทำดีมาก ๆ ก็มักจะมีกล่าวถึงว่ายังกับไม่ใช่คนแต่ความหมายของทั้งสองนี้แตกต่างกัน ไม่ใช่คนอย่างแรกหมายถึงเลวร้ายไปกว่าคน อาจหมายถึงสัตว์บางชนิดไม่ใช่คนอย่างหลังหมายถึงวิเศษเกินคน อาจหมายถึงพรหมเทพทีเดียว ไหน ๆ ก็เกิดมาเป็นคนแล้ว อย่าให้ถูกกล่าวถึงในทำนองแรกเลย แต่ให้ถูกกล่าวขวัญถึงในทำนองหลังดีกว่า

หน้าที่อย่างหนึ่งของคนคือความกตัญญูกตเวทีต่อผู้มีพระคุณ หน้าที่นี้สำคัญอย่างยิ่ง เพราะอาจนำให้ทำความดีได้ทุกอย่าง มีกตัญญูกตเวทีต่อชาติ ก็อาจนำให้เข้มแข็งเอาชนะใจตนเองได้ไม่เห็นแก่สินจ้างรางวัลผลตอบแทนแม้มากมายเพียงไรหากจะเป็นการทำให้ชาติเสียหาย ผู้ทรยศคดโกงทั้งนั้นไม่ว่ามากน้อยนับว่าเป็นผู้ไม่มีกตัญญูกตเวทีไม่ว่าต่อใครทั้งสิ้น ต่อมารดาบิดาก็ไม่มี เพราะลูกที่ได้ชื่อว่าเป็นคนทรยศคดโกงย่อมเป็นความเสื่อมเสียอับอายของแม่พ่อวงศ์สกุลผู้ที่ทำความอับอายเสียหายให้

แม่พ่อวงศ์สกุลยิ่งมากเพียงไร ก็ยิ่งแสดงความไม่กตัญญูกตเวที ต่อแม่พ่อมากเพียงนั้น ความเป็นผู้กตัญญูกตเวทีจึงเป็นเครื่องเชิดชูทั้งวงศ์ตระกูล เพื่อนฝูงแม่พ่อพี่น้อง ตลอดทั้งประเทศชาติมีกตัญญูกตเวทีอย่างเดียวจะนำให้ทำดีได้มากมายหลายประการ เพราะคนกตัญญูกตเวทีย่อมไม่อาจทำสิ่งที่เป็นความเสื่อมเสียหายให้เกิดแก่ผู้มีพระคุณได้ นี่แหละความกตัญญูกตเวทีจึงเป็นเครื่องคุ้มครองตน เป็นเครื่องยกย่องเชิดชูให้งดงามมีศักดิ์ศรีได้จริง ศึกษาให้เข้าใจถึงความกตัญญูกตเวทีและอบรมให้เกิดฝังลงมั่นคงในใจเถิด จักมีคุณยิ่งกว่าเครื่องรางของขลังนอกกายเป็นอันมาก.

ความเห็นแก่ตัว

ปุถุชนหรือสามัญชนมีความเห็นแก่ตัวด้วยกันทั้งนั้น จะแตกต่างกันก็เพียงบางคนมีความเห็นแก่ตัวมากบางคนมีความเห็นแก่ตัวน้อย คนเห็นแก่ตัวคือคนที่คิด พูด ทำ เพื่อประโยชน์ตนทั้งสิ้น ไม่คำนึงถึงประโยชน์ผู้อื่นเลย คนประเภทนี้ไม่เป็นที่รักที่สรรเสริญ แต่จะเป็นที่รังเกียจ ลองนำใจตนเองเปรียบเทียบกับใจผู้อื่น สิ่งใดที่ตนชอบผู้อื่นก็ชอบ สิ่งใดที่ตนไม่ชอบผู้อื่นก็ไม่ชอบ แล้วลองคิดดูว่าตนเองชอบคนเห็นแก่ตัวรึเปล่า ก็จะได้คำตอบว่าไม่ คำตอบนี้แหละเป็นคำตอบสำหรับทุกคน คือทุกคนก็ไม่ชอบคนเห็นแก่ตัวด้วยกันทั้งนั้น

ต่อจากนั้นก็ลองถามตัวเองวา ต้องการให้ใคร ๆ ชอบหรือไม่ต้องการ ก็จะได้คำตอบว่าต้องการ เมื่อต้องการให้ใคร ๆ ชอบ และรู้ด้วยว่าไม่มีใครชอบคนเห็นแก่ตัว จะควรทำอย่างไร คำตอบก็ชัดเจนทีเดียว คือประการหนึ่งที่ต้องทำแน่ ๆ คือไม่เห็นแก่ตัวจนเกินไป จนเป็นที่รังเกียจ เหมือนที่เราเองรังเกียจคนเห็นแก่ตัวอื่น ๆ นั่นเอง

อย่าเห็นเรื่องความเห็นแก่ตัวเป็นเรื่องเล็กเพราะใคร ๆ ก็มีความเห็นแก่ตัวด้วยกันทั้งนั้น ถ้ารู้สึกเช่นนั้นจะปล่อยปละละ

เลยไม่ควบคุมดูแลความเห็นแก่ตัวของตน จักเป็นเหตุให้มีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น ๆ โดยที่ตนเองไม่รู้สึก แต่คนอื่นเห็นและรังเกียจ ถึงจะรู้สึกว่าทุกคนมีความเห็นแก่ตัวด้วยกันทั้งนั้น ก็ต้องระวังความคิดของตนเองอย่าให้กลายเป็นมีความเห็นแก่ตัวจนเกินไป คนเห็นแก่ตัวเกินไปจึงจะเรียกว่าเห็นแก่ตัว คนเห็นแก่ตัวเท่าที่ปุถุชนมีกันไม่ถูกเรียกว่าเป็นคนเห็นแก่ตัว พึงสังเกตความจริงนี้ และอย่าอ้างว่าทุกคนก็เห็นแก่ตัวด้วยกันทั้งนั้น เราก็ต้องเห็นแก่ตัวบ้าง

เมื่อคนอื่น ๆ เห็นกันทั่วไปแล้วว่าเราเห็นแก่ตัว เราก็ต้องพิจารณาว่าเรามีความเห็นแก่ตัวอย่างไร ทุกคนถ้ามีความตั้งใจจริงที่จะเป็นคนดี ที่จะขัดเกลานำความไม่ดีออกจากตัวให้หมด ต้องมีความพยายามพิจารณาดูความบกพร่องของตนเอง และก็ไม่ต้องดูที่อื่น ดูที่ใจนี้แหละเป็นสำคัญ คนโลภเห็นแก่ตัวจะแสดงความเห็นแก่ตัวออกเป็นการพูดการทำก็ต่อเมื่อเกิดความคิดที่เห็นแก่ตัวขึ้นเสียก่อน เกิดขึ้นในใจก่อนจึงจะออกเป็นผลทางกายทางวาจาฉะนั้นทุกคนจึงมีจุดสำหรับพิจารณาดูตนเองที่ไม่กว้างขวางอย่างไรเลย มีที่พิจารณารู้ความถูกผิดดีชั่วของตนที่ใจนี้เอง ดูใจตนเองนี้แหละให้ดี ให้สม่ำเสมอ ให้ตรงไปตรงมา ไม่ปกปิดซ่อนเร้นความจริง แล้วก็จะรู้จะเห็นว่าตนมีความดีไม่ดีอย่างไร เห็นแก่ตัวหรือไม่เห็นแก่ตัวอย่างไร ดูให้เห็นตามความเป็นจริง แล้วแก้ไขให้ถูกต้อง ให้เป็นความดีงามสมตามที่ตนปรารถนาจะเป็น อย่าอยากเป็นคนดีแต่ขณะเดียวกันก็ไม่ทำดี อย่าอยากเป็นคนมีความสุขแต่ขณะเดียวกันก็ไม่สร้างความสุข

ให้เกิดขึ้น

ถ้าไม่รู้จริง ๆ ว่าอะไรคือดี อะไรคือชั่ว ก็ศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วเชื่อตามที่ทรงสอนก็จะรู้อะไรคือดีอะไรคือชั่ว แต่ที่จริงแล้วทุกคนรู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว แต่ไม่พยายามรับรู้ความจริงนั้น ว่าเป็นความจริงสำหรับตนด้วย มักจะให้เป็นความจริงสำหรับผู้อื่นเสียทั้งนั้น ดังที่ปรากฏอยู่เสมอ ผู้ที่ว่าคนนั้นไม่ดีอย่างนั้นอยางนี้ และตัวเองก็เป็นเช่นนั้นด้วย โดยที่ตัวเองก็หาได้ตำหนิตัวเองเช่นตำหนิผู้อื่นไม่ ถ้าจะให้ดีจริง ๆ ถูกต้องสมควรจริง ๆ แล้วก็ต้องเชื่อพระพุทธเจ้า ท่านทรงสอนให้เตือนตน แก้ไขตน ก่อนจะเตือนผู้อื่นแก้ไขผู้อื่น.

บุญ - กุศล

มีคำอยู่สองคำที่พูดถึงกันอยู่เนือง ๆ โดยเฉพาะผู้นับถือพระพุทธศาสนาจะพูดคำทั้งสองนี้กันเป็นประจำแทบทุกคนคำทั้งสองนี้ก็คือคำว่า "บุญ" กับคำว่า "กุศล" และปกติก็พูดคู่กันไปว่าบุญกุศล เช่นทำบุญทำกุศล แตก็คงจะมีไม่น้อยที่ไม่เข้าใจคำว่าบุญและกุศลนี้ถูกต้องเพียงพอ วันนี้จะขออธิบายให้ฟังพอสังเขป เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง

ทำบุญเป็นเรื่องของกาย เช่นให้ทาน เป็นเรื่องของวัตถุที่หยิบยกให้กันได้ แต่ทำกุศลเป็นเรื่องของใจเป็นการอบรมใจให้งดงามผ่องใสห่างไกลจากกิเลสโดยควร บุญกุศลเป็นของคู่กัน ไม่ควรแยกจากกัน คือไม่ควรเลือกทำแตบุญ หรือไม่ควรเลือกทำแต่กุศล ควรต้องทำทั้งบุญและกุศลควบคู่กันไป จึงจะสมบูรณ์ เหมือนกินข้าวแล้วก็ต้องกินน้ำ ไม่เช่นนั้นจะไม่รู้สึกว่าเพียงพอแล้ว กินแต่ข้าวไม่กินน้ำเรียกว่าบริโภคอาหารอิ่มเรียบร้อย ต้องกินทั้งสองอย่างเรียบร้อยจึงจะเรียกว่าบริโภคอาหารมื้อนั้นเสร็จเรียบร้อย ทำบุญจึงต้องทำกุศลด้วย

ทำบุญจึงต้องทำกุศลด้วยก็คือเมื่อให้ทานทั้งหลาย รวมทั้ง

การถวายอาหารพระ ให้อาหารเป็นทานแก่ผู้ต้องการหรือให้เงินทองแก่ผู้ขาดแคลน เหล่านี้เป็นต้น เมื่อให้ทานดังกล่าวแล้วควรต้องทำกุศลด้วย คืออบรมใจตนเองให้มีกุศล กุศลหมายถึงความฉลาด อบรมใจให้มีกุศลก็คืออบรมใจให้ฉลาด ให้มีปัญญาสามารถพาตนให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนทางใจให้ได้ การอบรมใจให้ฉลาดนี้แหละคือการทำกุศล

อย่างไรก็ตาม บางทีบุญและกุศลก็เกี่ยวพันกันอยู่อย่างแยกกันไม่ออก เช่นการทำทาน บางครั้งก็เป็นเรื่องของบุญแต่บางครั้งก็เป็นเรื่องของกุศล เช่นอภัยทาน อภัยทานนี้เป็นเรื่องของกุศลได้ เป็นเรื่องของบุญก็ได้ ถ้าผู้ใดมีโทษต่อตน เช่นทำให้ตนโกรธเค้นขัดเคือง แม้ว่าจะอภัยโทษให้อย่างเสียไม่ได้ นั่นก็เรียกว่าเป็นบุญได้ แต่ไม่เรียกว่าเป็นกุศล แต่ถ้าใจมีเหตุผลมีเมตตา แล้วอภัยโทษให้ เป็นการอภัยโทษด้วยความเต็มใจด้วยใจที่ประกอบด้วยเหตุผลอันใคร่ครวญแล้ว นั่นเป็นกุศล เป็นการทำกุศล ทั้ง ๆ ที่เป็นการอภัยโทษหรือเป็นอภัยทานด้วยกัน แต่ก็แยกจากกันได้ในเรื่องเป็นบุญหรือเป็นกุศล จึงเห็นได้ชัดว่าเรื่องของกุศล ถ้าใจสว่างขึ้น มีปัญญาขึ้น นั่นเป็นกุศล ถ้าใจไม่เกิดผลเป็นความใสความสว่างความมีปัญญาอย่างใดเลย นั่นก็เป็นเรื่องของบุญเท่านั้น

ที่ประณีตยิ่งกว่านั้นก็คือ แม้ว่าจะไม่สามารถให้อภัยทานที่เป็นบุญได้ แต่ถ้าใจไม่ถือโทษเพราะสว่างแล้วด้วยปัญญา ด้วยเหตุผล ด้วยเมตตา นั่นก็เป็นอภัยทาน นั่นก็เป็นกุศล

บุญกับกุศล ไหนมีความสำคัญกว่ากัน ยกข้อนี้ขึ้นพิจารณา

ก็น่าจะเห็นได้ว่ากุศลสำคัญกว่า กุศลเปรียบเทียบเหมือนข้าว บุญเปรียบเหมือนน้ำ อิ่มข้าวแล้วไม่ได้กินน้ำ แม้จะรู้สึกไม่อิ่มสมบูรณ์แต่ก็ยังดีกว่าไม่ได้กินข้าวเลย กินแต่น้ำเท่านั้น อิ่มแบบกินแต่ข้าว กับอิ่มแบบกินแต่น้ำ แตกต่างกันอย่างไรเข้าใจความนี้แล้วก็จะเข้าใจได้ด้วยว่าทำแต่กุศลกับทำแต่บุญ แตกต่างกันอย่างไร ดังนั้นแม้เมื่อเป็นไปได้แล้ว ทุกคนจึงควรทำทั้งบุญและกุศลไปพร้อมกัน แต่ถ้าจะต้องเลือกระหว่างทำบุญกับทำกุศล คือไม่ทำทั้งสองอย่างได้พร้อมกันก็ต้องเลือกทำกุศล กุศลเป็นสิ่งที่ทำได้เสมอเพราะเป็นเรื่องเฉพาะตัวของทุกคน ไม่เกี่ยวกับผู้อื่น อุปสรรคอื่นไม่อาจห้ามการทำกุศลของใครได้เลยโดยเด็ดขาด ตัวเองเท่านั้นที่จะทำให้ตัวเองไม่ได้ทำกุศล ฉะนั้นจึงควรพิจารณาในเรื่องนี้ให้รอบคอบ และอย่าปล่อยให้ตัวเองเป็นอุปสรรคกีดขวางตนเองไม่ให้ทำกุศล คือการอบรมใจให้สว่าง สะอาด ฉลาด พร้อมด้วยสติ ปัญญา เมตตา กรุณา เป็นต้น.

เมตตา

ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นล้วนแต่สอนให้ได้ดี ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ธรรมะของพระพุทธเจ้าไม่มีข้อใดหมวดใดที่ไม่สอนให้ดีเลย และคุณที่ผู้ศึกษาปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้านั้นก็กว้างขวางนัก ผู้ไม่พิจารณาให้รอบคอบด้วยดีอาจจะไม่ประจักษ์ เช่นพรหมวิหารธรรมเป็นตัวอย่าง มีคุณกว้างขวางอยางยิ่ง ลองพิจารณาดูก็ได้

เมตตา ความปรารถนาให้เป็นสุข ก็มีคุณดังได้กล่าวมาแล้วพอสมควรวามิได้มีคุณแก่ผู้หนึ่งผู้ใดโดยเฉพาะ นอกเสียจากว่าจะมิได้เป็นเมตตาที่แท้ เมตตามีคุณกว้างขวางนัก หาขอบเขตมิได้ ทุกคนมีสิทธิจะแผ่เมตตาให้ทุกคนทุกชีวิตได้ และทุกคนมีสิทธิรับเมตตาจากทุกคนทุกชีวิตได้ คุณของเมตตาก็คือความเย็น เมตตามีที่ใดความเย็นมีที่นั้น ผู้มีเมตตาจึงเป็นผู้มีความเย็นสำหรับเผื่อแผ่ และผู้ยอมรับเมตตาก็จักเป็นผู้มีความเย็นได้ด้วย ผู้มีเมตตาหรือผู้ให้เมตตาย่อมเป็นผู้เย็น คือเย็นเพราะไม่มุ่งร้ายต่อผู้อื่น มุ่งแต่ดี มีปรารถนาจะให้เป็นสุขเมื่อความไม่มุ่งร้ายมีอยู่ความไม่ร้อนก็ย่อมมีอยู่เป็นธรรมดา ทุกคนอาจรู้สึกได้ด้วยตนเองด้วยกันทั้งนั้น แต่ก็มีมากที่ไม่คิดให้เข้าใจซึ่งว่าความ

ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขก็เช่นเดียวกับปรารถนาให้ตัวเองเป็นสุขนั่นแหละ จะให้ผลเป็นคุณแก่ตนเองนั่นเหละก่อนทีเดียว เช่นเดียวกับการมุ่งร้ายต่อผู้อื่นนั่นเหละจะให้ทุกข์กับตัวเอง จะให้ผลเป็นโทษแก่ตนเองนั่นเหละก่อนทีเดียว

ดังนั้นจึงควรมีสติรู้ตัวว่ามีความมุ่งร้ายหรือปรารถนาให้ผู้ใดเป็นสุขอย่างไร ถ้ารู้สึกว่ามีความไม่ปรารถนาดีเกิดขึ้นในใจ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ามีความมุ่งร้าย ก็ให้พยายามทำความรู้ตัวว่าความร้อนรนในใจขณะนั้นหาได้เกิดจากผู้อื่นไม แต่เกิดจากใจเอง และให้รู้ด้วยวาถ้าเม้ทำความมุงร้ายให้ลดน้อยลงได้ก็จะทำความร้อนภายในใจให้ลดน้อยลงได้ และเมื่อใดทำความมุ่งร้ายให้หมดสิ้นไปได้ก็จะทำให้ความร้อนหมดสิ้นไปได้เช่นกันแล้วพิจารณาใจตนเองว่าพอใจจะมีความร้อนหรือ ถ้าไม่พอใจก็ให้รู้ว่าเพราะมีเหตุหนึ่งคือความมุ่งร้ายเป็นส่วนสำคัญ และก็ยังมีเหตุอื่น ๆ ประกอบอีกด้วย พยายามลดเหตุเหล่านั้นให้น้อยลงจนถึงให้หมดสิ้นไป จะได้พบความสุขใจตามควรแก่การปฏิบัติที่เป็นการลดเหตุแห่งความทุกข์

เมตตาเป็นเครื่องทำลายความมุ่งร้ายหรือความพยาบาทได้อย่างแน่นอน ดังนั้นเมตตาจึงเป็นเหตุแหงความสุขที่เห็นได้ชัด เป็นเหตุที่ควรสร้างให้มีขึ้นเพื่อทำความทุกข์ให้ลดน้อยถึงหมดสิ้นไป

การพยายามมองคนในแง่ดี ในแง่ที่น่าเห็นอกเห็นใจ พยายามหาเหตุผล มาลบล้างความผิดพลาดบกพร่องของคนทั้งหลาย และการพยายามคิดว่า คนทุกคนเหมือนกัน เป็นธาตุดินน้ำ

ไฟหลอมอากาศด้วยกัน ไม่ควรจะถือเป็นเขาเป็นเรา และเมื่อไม่ถือเป็นเขาเป็นเราแล้วก็ย่อมจะไม่มีการมุ่งร้ายต่อกันและกันเป็นธรรมดา ความปรารถนาดีต่อกันย่อมมีได้อย่างง่าย.

ความไม่เที่ยงมีคุณ

ความไม่เที่ยงหรืออนิจจังอันเป็นหนึ่งในลักษณะสามซึ่งพระพุทธองค์ทรงสอนไว้ เป็นที่รู้จักกันทั่วไป ใคร ๆ ก็มักจะพูดคำว่าไม่เที่ยงจนติดปาก เกิดอะไรขึ้นก็จะปลงกันว่าอนิจจังบ้าง ไม่เที่ยงบ้าง แต่เป็นการรู้จักอนิจจังอย่างไม่จริงจัง เป็นการรู้จักอนิจจังแต่เพียงที่ปาก ซึ่งไม่เป็นประโยชน์แก่ตัวเอง แต่อาจเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น คือเมื่อมีผู้ได้ยิน และแม้ผู้นั้นมีสติปัญญารู้จักใช้สติปัญญา ไตร่ตรองตามความหมายของอนิจจัง ก็อาจจักได้รับประโยชน์อย่างยิ่ง

พยายามใช้สติใช้ปัญญารู้จักอนิจจังหรือความไม่เที่ยงให้ถูกต้องจริงจัง จะได้เป็นประโยชน์แก่ตนเองตามสมควร ดูอนิจจังความไม่เที่ยงให้เห็น ว่ามีอยู่จริง เป็นประโยชน์จริง ความไม่เที่ยงแปรปรวนเปลี่ยนแปลงช่วยให้อะไร ๆ ดีขึ้นได้เป็นอันมาก ช่วยได้จนกระทั่งทำให้สิ้นความยึดถือ ถึงความสิ้นทุกข์

ดูตั้งแต่ความไม่เที่ยงของเด็ก เพราะความไม่เที่ยงเด็กจึงเจริญเติบใหญ่ขึ้นทุกทีจนถึงก็เป็นผู้ใหญ่ จนเฒ่าชรา ถ้าไม่เพราะความไม่เที่ยงแล้วใครเป็นอย่างไรก็จะเป็นอยู่อย่างนั้น เด็กก็จะเป็นเด็กไม่รู้จักเจริญเติบโต ซึ่งคงจะเป็นความวุ่นวายไม่

ใช่น้อย ลองนึกดูถึงลูกหลานของตนเองที่เกิดมาแล้วขนาดไหน ก็ขนาดนั้น ไม่โตขึ้นเลย แล้วมารดาบิดาจะลำบากเพียงไร

ความทุกข์ก็เชนกัน หากเกิดแล้ว ก็ไม่รู้จักผ่านพ้นสิ้นสุดลงเลย ทุกข์เทาไรก็ทุกข์อยู่เท่านั้น แล้วจะทนกันได้อย่างไร ทนกันไหวหรือ

ตัวอย่างเพียงเล็กน้อยที่กล่าวก็นาจะเห็นชัดว่าอนิจจังความไม่เที่ยงเป็นคุณอย่างยิ่ง เป็นความจำเป็นและเป็นสิ่งที่ควรพิจารณาศึกษาให้รู้จักจริง ให้เข้าใจกระจางเจ่มชัด ให้เชือมั่นลงไปทีเดียวว่าความไมเที่ยงต้องแปรปรวนเปลียนแปลงนั้นมีอยู่จริง เมือเชือมั่นเช่นนี้แล้ว ก็ให้นึกถึงให้จงได้เมื่อเกิดความสุขหรือความทุกข์ขึ้น นึกถึงเพื่อให้ไม่ยึดมั่นอยู่ว่าจะเป็นสุขยังยืน หรือจะเป็นทุกข์ยั่งยืน

ความไม่ยึดมั่นนั้นมีคุณนัก เมื่อไม่มีความยึดมัน ก็จักปล่อยวาง ความปล่อยวางนี้แหละจะทำให้ไม่เป็นทุกข์ เมื่อมีสุขก็จะไม่ฟุ้งซ่านใจฟูจนเกินไป เมื่อมีทุกข์ก็จะไม่ห่อเหียวใจแฟบจนเกินไป เวลาทีมีสุขถ้ารู้เท่าทันว่าความสุขนั้นไม่เทียง ใจไม่ฟูขึ้นเมื่อความไม่เที่ยงปรากฏตัวชัดเจน ความสุขเปลี่ยนไป ก็จะไม่เป็นทุกข์จนเกินไปเพราะได้เตรียมตัวรู้ไว้กอนแล้ว แม้จะไม่ยอมรับอย่างจริงจัง คือไม่ยอมเชื่อจริงจังนัก ก็ยังดีกว่าไม่ยอมนึกถึงไว้ก่อนเลย

เวลามีทุกข์ คือประสบเคราะห์กรรมหนักบ้างเบาบ้าง ถ้ารู้เท่าทันว่าเป็นอนิจจัง ทุกข์ก็ไม่เที่ยง ย่อมแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป เมื่อรู้เทาทันเช่นนี้ ก็เหมือนมีเครื่องปลอบใจ ใจย่อม

ไม่สลดหดหู่ทอดอาลัยตายอยากย่อมมีกำลังใจรอเวลาที่ความทุกข์ ความเดือดร้อนจะเป็นอนิจจัง คือบรรเทาเบาบางจนถึงหมดสิ้นไป

อนิจจังนั้นเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ไม่อยู่ใต้อำนาจความปรารถนาต้องการของผู้ใดทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นเมื่อเกิดความทุกข์ก็ไม่ควรต้องเร่าร้อนภาวนาให้หมดทุกข์ เพราะไม่เกิดผลอย่างใด ทำใจให้สงบสบายจักเกิดผลกว่า เพราะถ้าทำใจให้สงบสบายได้แล้ว ทุกข์ทั้งหลายแม้ยังไม่ทันแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปให้เห็นชัด ๆ ใจของเราก็จะเหมือนทุกข์ทั้งหลายได้ผ่านพ้นสิ้นสุดลงแล้ว ดังนั้นจึงควรทำใจให้สงบสบาย ไม่ต้องกังวลห่วงใยเร่าร้อนรอจะให้อนิจจังเกิดเมื่อต้องพบความทุกข์หรือเคราะห์หามยามร้ายใด ๆ .

การให้

การให้มีคุณ ผู้ให้สบายใจกวาผู้รับ แม้คนโลภจะอยากได้นั่นได้นี่ของคนนั้นคนนี้อยู่เสมอ เวลาได้ไปก็ยินดีพอใจ แล้วก็อยากได้ต่อไป ความสบายใจของคนโลภ หรือผู้รับ ย่อมไม่มีอยูนาน ประเดี๋ยวเดียวที่สบายใจในการได้ แล้วก็จะร้อนใจตอไปอีก เพราะความอยากได้อย่างอื่นต่อไปอีก ความอยากได้ของผู้รับที่ไม่มีเวลาหยุดนั่นเองที่ทำให้ผู้รับไม่เป็นสุขเหมือนผู้ให้ ผู้ให้โดยเฉพาะผู้ที่ให้ด้วยความเต็มใจ ยินดีที่จะอนุเคราะห์สงเคราะห์ย่อมมีความสบายใจที่ได้ทำสิ่งที่ปรารถนา

ผู้ให้นั้นยิ่งมีความสบายใจ ย่อมมีความสุขที่ได้เป็นผู้ให้ ผู้ไม่เคยเป็นผู้ให้ย่อมไม่เคยรู้รสของการเป็นผู้ให้ อันนี้ไม่ได้หมายเพียงการให้ทรัพย์สินเงินทองสิ่งของเท่านั้น การให้อภัยทานก็รวมอยู่ด้วยทั้งการให้อภัยทานยังให้ความสุขแก่จิตใจเป็นพิเศษอีกด้วยนึกดูเพียงเท่านี้ก็พอจะเข้าใจว่าอภัยทานมีคุณเพียงไร (อภัยทานก็รวมอยู่ด้วย ทั้งการให้อภัยทานยังให้ความสุขแก่จิตใจเป็นพิเศษอีกด้วย)คนโกรธมีความร้อน คนไม่โกรธไม่มีความร้อน นึกดูเพียงเท่านี้ก็พอจะเข้าใจว่าอภัยทานมีคุณเพียงไร อภัยทานคือการทำใจให้หายโกรธ ผู้ใดทำให้โกรธ ถ้าให้อภัยเสียก็หายโกรธ

เขาจะรู้หรือไม่รู้ เราผู้โกรธแล้วให้อภัยจนหายโกรธนั่นแหละ เป็นผู้รู้ว่า จิตใจของเราขณะเมื่อยังไม่ได้ให้อภัยกับเมื่อให้อภัยแล้ว แตกต่างกันมาก ร้อนเย็นผิดกันมาก ขุ่นมัวแจ่มใสผิดกันมาก

วิธีที่จะทำให้หายโกรธที่ได้ผลแน่นอนก็คือให้ทำใจให้สงบเป็นขั้นแรก เมื่อใจสงบ ซึ่งจะต้องอาศัยวิธีให้ใจถอนจากเรื่องที่ทำให้โกรธอยู่กับเรื่องอื่น ผู้ปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนาใช้วิธีท่อง พุทโธ หรือธัมโม สังโฆ จนใจสงบ เมื่อใจอยู่กับพุทโธ หรือธัมโม สังโฆ ถอนจากเรื่องที่เป็นเหตุให้โกรธ ความไม่คิดถึงเรื่องที่ทำให้โกรธก็จะเกิดขึ้นในขณะนั้น แม้เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งก็ยังดี เมื่อใจสงบเช่นนั้นแล้วให้คิดเปรียบเทียบดูว่าเวลาที่กำลังโกรธกับเวลาที่หยุดโกรธแม้เพียงชั่วครู่ชั่วยาม มีความเย็นใจในเวลาไหน เวลาโกรธหรือเวลาหายโกรธ ยอมจะได้คำตอบที่ถูกต้องแน่นอน และถ้าไม่ดื้อจนเกินไปก็คงจะพยายามรักษาความเย็นใจไว้ อาจจะท่องพุทโธต่อไปให้นานเท่าที่มีเวลาจะทำได้ก็ได้ หรืออาจจะพยายามคิดว่าความโกรธไม่เป็นคุณอย่างใดเลย เป็นโทษเท่านั้น และความโกรธจะหายไปไม่ได้ถ้าไม่อภัยให้ผู้เป็นเหตุแห่งความโกรธเสีย

ที่ว่าความโกรธจะหายไปไม่ได้นั้นหมายความว่าความโกรธที่จะต้องดับไปแน่นอนตามธรรมดาของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เมื่อมีเกิดต้องมีดับ แต่การที่ความโกรธดับไปเองตามหลักธรรมดาจะไม่หมดไปจากใจ จักฝังอยู่เป็นความมัวหมองของใจ แม้จะสังเกตเห็นไม่ได้ในขณะที่ดับ แต่เมื่อถึงเวลาเกิดขึ้นอีก จะเพิ่มมากขึ้น คนที่อะไรนิดอะไรหน่อยก็โกรธนั้นเป็นผู้ที่มีความโกรธฝัง

สะสมอยู่ในใจแล้วเป็นอันมาก ความโกรธนั้นเกิดขึ้นทีหนึ่ง แม้ดับไปแล้วก็จะไม่หายไปไหน แต่จะฝังอยู่ในใจเป็นพื้นแห่งความเศร้าหมองไม่บริสุทธิ์ผ่องใส แต่ถ้าหาเหตุผลให้เกิดความรู้สึกไม่ถือโกรธ คือให้อภัยเสียได้ในทันที ไม่ปล่อยให้ดับไปเองตามหลักธรรมดา นั่นแหละจึงจะทำให้ความโกรธในเรื่องนั้น ๆ ไม่ฝังลงเป็นพื้นใจต่อไป แต่จะหมดสิ้นไปได้เลย เหมือนสีที่หยดลงพื้นถ้าใช้น้ำมันเช็ดเสียให้สะอาดหมดจดทันทีก็จะไม่ฝังลงในเนื้อ แต่ถ้าไม่เช็ดให้หมดจดทิ้งไว้แม้จะแห้งไม่ติดมือติดเท้า แต่ก็จะเป็นรอยมลทินติดอยู่อย่างแน่นอน แม้จะขูดขัดในภายหลังก็ยากที่จะสะอาดได้จริง สู้ทำความสะอาดเสียทันท่วงทีไม่ได้ อภัยทานเปรียบเหมือนการทำความสะอาดในทันทีนั่นเอง.

กิเลส

ความคิดไม่ดีเหมือนฝุ่นละออง ก็พอเปรียบได้ อันฝุ่นละอองนั้นถ้าหมั่นปัดกวาดเช็ดถูอยู่เสมอ ก็ไม่อาจจับได้ ที่ใดได้รับการปัดกวาดเช็ดถูฝุ่นละอองเสมอก็จะสะอาด แต่ที่ใดไม่ได้รับการปัดกวาดเช็ดถู นานเพียงไรฝุ่นละอองก็จะจับสกปรกหนาขึ้นเพียงนั้น และเมื่อปล่อยไว้นานเสียแล้ว บางทีขัดล้างก็จะไม่สะอาดจริง ๆ จะมีรอยสกปรกฝังลงไปในเนื้อ ยากแก่การจะเอาออกให้สะอาดได้เหมือนเดิม

กิเลสที่ประกอบอยู่กับความคิดของคนเราไม่ได้แตกต่างจากฝุ่นละออง จะผิดออกไปก็ตรงที่กิเลสนั้นมีโทษร้ายแรง ไม่เพียงแต่ทำให้มองดูสกปรกเหมือนฝุ่นละอองที่จับของทั้งหลายเท่านั้น ใจที่ปล่อยให้กิเลสพอกพูนอยู่นานเพียงไร จะมืดหม่นหมองสกปรกโสมมมากเพียงนั้น สติปัญญาจะเสื่อมสิ้น จะคิดจะทำอะไรจะเป็นไปในทางเศร้าหมองสกปรก ก่อความทุกข์ความร้อนทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายไม่เลือก ภริยาสามีและบุตรธิดา ซึ่งแม้เป็นที่รักของตนเพียงใดก็จักไม่พ้นจากโทษทุกข์ของกิเลสที่พอกพูนมากแล้วไปได้ เพราะดังได้กล่าวมาแล้ว ว่ากิเลสนั้นจะไม่ยอมให้ผู้ให้ผู้ตกอยู่ใต้อำนาจทำสิ่งที่ดีงาม

ถูกต้องเลยเป็นอันขาด มีแต่จะบังคับเคี่ยวเข็ญชักนำให้ทำแต่ความชั่วร้ายเสียหายอยู่ร่ำไป

ลองใคร่ครวญดูก็จะเห็น ความโลภก็ชักนำแตจะให้เอาเปรียบเขา โกงเขา ลักขโมยเขา ความโกรธก็ชักนำแต่จะให้ว่าเขา ทำร้ายเขา ความหลงก็ชักนำแต่จะให้ยึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเราไม่เคยปรากฏว่าความโลภจะชักนำให้เสียสละเพื่อใคร ให้บริจาคเพื่อใคร ความโกรธก็ไม่เคยปรากฏว่าจะชักนำให้ชื่นชมยินดี มีเมตตากรุณา ช่วยเหลือใคร ความหลงก็ไม่เคยปรากฏว่าจะชักนำให้ถือว่าไม่มีตัวเรา ไม่มีของเรา

การเอาเปรียบกับการเสียสละ ทุกคนย่อมรู้ดีว่าอย่างไหนเป็นความดี อย่างไหนเป็นความไม่ดี ทุกคนย่อมรู้ดีว่าการเอาเปรียบคดโกงเขากับการเสียสละบริจาคช่วยเหลือเขา อย่างไหนเป็นความดี อย่างไหนเป็นความไม่ดี และทุกคนอาจจะรู้ว่าการไม่ยึดถือว่าเป็นเราเป็นของเราเป็นความดี การยึดถือว่าเป็นเราของเราเป็นความไม่ดี การจะรู้ได้ก็จากดูที่ผู้อื่น ถ้าความโลภดีคนอื่นโลภเราก็คงจะชอบ แต่ไม่มีใครชอบคนโลภ ถ้าความโกรธดีคนอื่นโกรธเราก็คงชอบ แต่ไม่มีใครชอบคนโกรธ ถ้าความหลงดีคนอื่นหลงเราก็คงชอบ แต่ไม่มีใครชอบคนหลง

ที่ให้ดูจากผู้อื่นจึงจะรู้ว่าความโลภความโกรธความหลงไม่ดี ก็เพราะส่วนมากเมื่อความโลภความโกรธความหลงเกิดกับตัวเองแล้ว ก็ไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจว่าเป็นความไม่ดีดังกล่าวแล้วนั่นเอง กิเลสสามกองนี้มีอำนาจนักจักทำให้สติปัญญามืดมิดเสื่อมสิ้นไม่อาจรู้เห็นตามเป็นจริง ต้องอาศัยศรัทธาเชื่อมั่นเสียก่อน

ว่าพระพุทธองค์ทรงรังเกียจกิเลสสามกองนี้ จึงทรงสอนให้พยายามละเสีย เชื่อพระพุทธเจ้าแล้วฝืนใจกำจัดโลภ โกรธ หลงเสียให้เต็มกำลังความสามารถ อย่าให้โอกาส โลภ โกรธ หลง เพิ่มอำนาจยิ่งขึ้นทุกที เมื่อใดคิดโลภ คิดโกรธ คิดหลง ให้รวบรวมสติรู้ให้รวบรวมปัญญาทางตัดให้ยุติลงให้ได้ทุกครั้งไป จะพ้นจากภัยคือความทุกข์ ความร้อนที่เกิดจากโลภ โกรธ หลง อย่างสิ้นเชิงในวันหนึ่ง แน่นอน.

ทำอย่างไรใจจึงเป็นสุข

ใจที่มีความเป็นปรกติ หรือจะเรียกว่าใจที่มีความสงบราบเรียบ นั่นแหละคือใจที่มีความสุขอย่างแท้จริง ผู้ที่ปรารถนาความสุขทั้งหลาย จึงต้องทำใจให้มีความเป็นปรกติ สงบราบเรียบ คือไม่หวั่นไหววุ่นวายด้วยกิเลสและอารมณ์ทั้งปวง แต่ก็มีคนเป็นจำนวนมากกล่าวว่าทำไม่ได้หรือทำได้ยาก ซึ่งสำหรับคนส่วนมากนั้นก็น่าจะเป็นเช่นนั้น อย่างไรก็ตามถ้าหาเหตุของการทำได้ยาก หรือทำไม่ได้ ก็จะต้องพบว่าเพราะไม่พยายามทำ หรือพยายามทำแต่ก็ไม่ถูกวิธี ไม่ได้แก้ให้ถูกเรื่อง คือไม่ได้แก้ไขตรงจุดที่ว่าทำไมจิตใจจึงหวั่นไหววุ่นวาย ไม่ได้แก้ให้จิตใจสงบจากความหวั่นไหววุ่นวาย กล่าวให้ตรงก็คือไม่รู้ว่าความหวั่นไหววุ่นวายของใจตนนั้นเกิดจากอะไร มีอะไรเป็นเหตุ ที่จริงแล้วทุกจิตใจมีกิเลสและอารมณ์เท่านั้นเป็นเหตุให้หวั่นไหววุ่นวาย จึงต้องแก้ที่กิเลสและอารมณ์เท่านั้นจึงจะสามารถทำให้เกิดความสงบ ไม่หวั่นไหววุ่นวาย

กิเลส คือความโลภโกรธหลง มีอยู่ในใจตราบใดย่อมนำให้เกิดอารมณ์คือรู้สึกโลภรู้สึกโกรธรู้สึกหลงตราบนั้น คือตราบใดมีกิเลสตราบนั้นอารมณ์ก็มีอยู่ อารมณ์ดีอารมณ์ร้ายล้วนเกิดจากกิเลสทั้งสิ้น แต่แม้จะเกิดจากกิเลสด้วยกัน อารมณ์ดีก็ย่อมดีกว่าอารมณ์ร้าย ทำอารมณ์ให้ดีได้ดีกว่าอารมณ์ร้าย แต่ทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ร้ายคือความไม่สงบของใจ อารมณ์ดีทำให้ใจหวั่นไหว อารมณ์ร้ายก็ทำให้ใจหวั่นไหว แม้จะหวั่นไหวไปคนละเรื่องคนละทางก็ตามแต่ก็เป็นความหวั่นไหว ไม่ได้เป็นความสงบอย่างแท้จริง ด้วยเหตุนี้คนทั่วไปจึงไม่อาจจะรู้จักความสุขที่แท้จริง เพราะคนทั่วไปหรือปุถุชนยังไม่อาจจะทำใจให้สิ้นจากกิเลสและอารมณ์ได้ อย่างดีก็แต่เพียงทำให้อารมณ์ดีเท่านั้น ซึ่งก็นับว่าดีอย่างยิ่งแล้ว สามารถรักษาอารมณ์ให้ดีได้นานเพียงใดก็นับว่าดีอย่างยิ่งเพียงนั้น พอจะมีความสุขเพียงนั้น ฉะนั้นแม้จะไม่สามารถละกิเลสได้สิ้นเชิงเช่นพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ก็ควรพยายามทำกิเลสที่มีอยู่มากหรือน้อยในใจตนให้เป็นกิเลสที่จะก่อให้เกิดความหวั่นไหวของจิตใจในทางดีงาม เช่นความปีติที่ได้ทำคุณงามความดีทำบุญทำกุศลเป็นต้น หลาย ๆ คนเคยกล่าวว่าอย่าไปอยากทำดีเพราะเป็นกิเลส อย่าไปอยากได้มรรคผลนิพพานเพราะเป็นกิเลส เช่นนี้อาจจะถูกต้องในแง่หนึ่งซึ่งควรเป็นเรื่องเฉพาะจิตใจบางคน ไม่ควรนำมาก้าวก่ายกันจนวุ่นวายสับสน เกิดความเข้าใจผิดถึงขนาดทำให้อีกมากคนไม่กล้าทำความดีเพราะเห็นว่าเป็นการเพิ่มกิเลสไปเสียซึ่งไม่ถูกต้องอย่างยิ่ง ปุถุชนนั้นจะทำอะไรก็จะต้องมีความอยากหรือ

ความปรารถนาต้องการนำให้ทำ ถ้าเป็นการอยากหรือปรารถนาต้องการทำในสิ่งที่ดีงามเป็นบุญเป็นกุศลก็เป็นสิ่งไม่ผิด แต่เป็นสิ่งถูกต้อง ควรปฏิบัติและส่งเสริม

ผู้ที่สามารถควบคุมความอยากของตนให้อยู่ในขอบเขตที่ดีงาม ที่จะนำไปสู่การทำคุณงามความดี และ บุญกุศลได้ดังกล่าว นับว่าเป็นผู้ที่สามารถเอาชนะกิเลสได้อย่างมากแล้ว ถ้าส่งเสริมความอยากนี้ในขอบเขตที่ถูกต้องดีงามสืบต่อไปก็จะเป็นผู้ชนะที่ยิ่งใหญ่คนหนึ่ง คือชนะใจตนเอง เพราะการชนะใจตนเองก็คือการชนะกิเลสในใจตนเองนั่นเอง อันกิเลสนั้นก็เหมือนศัตรูอื่น ๆ ของเรา ถ้าเราเข้มแข็งกว่า มีกำลังเหนือกว่า ปราบให้แพ้ได้บ่อยครั้งเข้า ก็ย่อมจะหวาดกลัวไม่กล้าสู้ต่อไป หลบหน้าหนี นี้เป็นจริง กิเลสใดโผล่หน้าให้เห็น ถ้าตั้งใจตีให้จริงจังให้หลบหนีไป ถึงอาจจะโผล่หน้ามาใหม่ ถ้าตั้งใจตีให้จริงจังอีก ให้หลบหนีอีก ทำเช่นนี้อาจจะต้องหลายครั้งถ้ากิเลสนั้นมีกำลังแรงสู้ได้นาน แต่วันหนึ่งจะต้องแพ้ฝ่ายปราบคือใจของเราทุกคน ขอเพียงให้สู้อย่าถอย คนสู้ไม่ถอยโดยใช้สติปัญญาเต็มความสามารถจะไม่เป็นผู้แพ้แก่ศัตรูใดเลย.

ตามใจตัวเราคือตามใจกิเลส

ผู้ที่ชอบตามใจตนเอง คือผู้ที่มักจะไม่มีเหตุผล หรือไม่ใช้เหตุผล ใจอยากจะคิดจะพูดจะทำอย่างไรก็ตามใจ ให้คิดให้พูดให้ทำไปโดยไม่พิจารณาตามเหตุผลว่าสมควรหรือไม่ เป็นความดีหรือเป็นความไม่ดี ถ้าใช้เหตุผลประกอบการพิจารณาให้รู้ให้เห็นว่าควรทำหรือไม่ควรทำ ควรพูดหรือไม่ควรพูด ควรคิดหรือไม่ควรคิด เหตุผลก็จะช่วยยับยั้งไม่ให้ตามใจตนเองเรื่อยไปโดยไม่รู้ถูกรู้ผิด รู้ความควรไม่ควร

ตั้งแต่เกิดมาถึงวันนี้ ต่างก็ได้ตามใจตัวเองกันมามากพอสมควรแล้ว ถึงเวลาที่ควรจะเลิกการตามใจตัวเองเสียทีจะดีกว่า เพราะการตามใจตัวก็คือการตามใจกิเลสนั่นเอง ไม่ใช่อะไรอื่นเลย กิเลสนั่นเหละที่บงการให้คิดให้พูดให้ทำอะไรต่าง ๆ ที่ไม่น่าคิดไม่น่าพูดไม่น่าทำ เมื่อจะตามใจตัวเองก็ขอให้นึกถึงความจริงว่า ไม่ใช่เป็นการตามใจตัวเราอย่างที่เข้าใจกันหรอก แต่เป็นการตามใจกิเลสทั้งนั้น

กิเลสเป็นของดีหรือ เมื่อตั้งปัญหานี้ทุกคนก็น่าจะตอบปฏิเสธอย่างจริงใจ มีใครเล่าที่ไม่เชื่อว่ากิเลสเป็นสิ่งไม่ดีอย่างยิ่ง เป็นที่รังเกียจอย่างยิ่ง ปัญหาต่อไปก็คือว่า กิเลสเป็นที่รัก

ที่ปรารถนาของเราหรือ คำตอบก็จัดเป็นคำตอบปฏิเสธอีกเช่นกันอย่างแน่นอน ไม่มีผู้ใดเห็นกิเลสเป็นของดี เป็นที่รักที่ปรารถนา

เมื่อจะตามใจตัวเองในเรื่องใดก็ตาม อย่าลืมคำนึงถึงปัญหาและคำตอบดังกล่าว แล้วจะไม่ตามใจตัวเองง่ายดายไปเสียทุกเรื่องทุกสิ่ง กิเลสเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ เอาใจกิเลสมากเพียงใด กิเลสก็จะมีกำลังเหนือใจมากเพียงนั้น จักทำให้ใจเศร้าหมองมากเพียงนั้นด้วยมลทินโทษของกิเลส

ตามใจตัวคือตามใจกิเลส เป็นการเลี้ยงกิเลสให้ใหญ่โตสมบูรณ์บริบูรณ์ยิ่งขึ้น ผิดจุดประสงค์ของผู้มีปัญญาทั้งหลายที่มุ่งจะทำลายกิเลสให้หมดสิ้นไป ได้พ้นทุกข์ เสวยสุขอันเกิดแต่ความไม่เกิด ดังนั้นจึงต้องพยายามเลิกการตามใจตัวเองให้ได้

การตามใจตัวเองเปรียบเหมือนตามใจเด็กที่เลี้ยงไว้ เด็กจะดื้อจะซนจะชนะอำนาจไปในทางไม่ดีไม่งามเพราะความที่ถูกตามใจจนเคยตัว ทุกคนคงเคยได้พบได้เห็นเด็กที่ถูกตามใจจนเคยตัว เสียนิสัย มาบ้างแล้ว ไม่มากก็น้อย และทุกคนคงเคยออกปากตำหนิว่าถูกตามใจเสียจนเคยตัว ไม่สวยงามน่ารัก ตัวเราเองของทุกคนก็เช่นกัน ได้รับการตามใจมากเพียงไรก็จะไม่น่าดูไม่น่าชื่นชอบมากเพียงนั้น พึงระวังและไตรตรองดูเหตุผลให้ประจักษ์ จะได้เลิกตามใจตัวเองเสียที

การทำไม่ดีทั้งนั้นเกิดขึ้นเพราะผู้ทำตามใจตัวเองมากเกินไป ไม่คำนึงถึงความเหมาะความควร ควรถึงเวลาเลิกตามใจตัว

เองเสียที ควรแก้ไขหักห้ามตัวเองให้เต็มที่เสียที นึกเสียว่าเพื่อความดีของตัวเอง เช่นผู้ใหญ่คอยดูแลห้ามเด็กไม่ให้ซุกซนเพราะกลัวจะพลัดหกล้ม ดุว่าเฆี่ยนตีเมื่อเด็กดื้อทำสิ่งที่ห้ามแล้ว ทั้งนี้ก็เพราะผู้ใหญ่เห็นอันตรายที่จะเกิดแก่เด็ก จึงไม่ตามใจ การห้ามใจตัวเอง ก็มีนัยเช่นเดียวกันดังนี้.

อย่าอยาก

ใจมีความสำคัญเหนือสิ่งอื่นใดทั้งปวง ผู้มีปัญญาจึงตามรักษาใจยิ่งกว่ารักษาสิ่งอื่น รักษาใจให้เยือกเย็นเป็นสุขสงบจากความร้อนด้วยความโลภโกรธหลงได้เพียงไร นั่นแหละเป็นการได้ประโยชน์มากเพียงนั้น ทรัพย์สินเงินทองมากมายแม้ได้มาโดยไม่มีความสุขใจย่อมไม่มีความหมาย ยอมเปรียบไม่ได้กับการได้มาซึ่งความสงบสบายใจแม้จะมีเพียงเงินทองพอดำรงชีวิตอยู่ไม่มากมายล้นเหลือ

ลาภยศสรรเสริญไม่ใช่ความสุข แม้พิจารณาให้ดีจะเห็นความจริง ความสุขไม่อยู่ที่การได้มาซึ่งลาภยศสรรเสริญ ความยินดีที่ได้ลาภได้ยศนั้นไม่ใช่ความสุข เป็นความวุ่นวายใจมากกว่า ความสุขต้องเป็นความเย็นความสงบซึ่งไม่เกิดจากการได้มาซึ่งลาภยศสรรเสริญอย่างแน่นอน ความสงบเย็นเป็นความจำเป็นที่จะทำให้เกิดความสุข ขอให้คำนึงถึงความจริงนี้ แล้วพยายามสร้างความสงบเย็นให้เกิดขึ้นให้ได้ จึงจะได้พบความสุขที่แท้จริง ความตื่นเต้นยินดีเมื่อได้ลาภได้ยศไม่ใช่ความสุข ทำความเข้าใจเสียให้ถูกต้อง เพื่อจะได้พยายามสร้างความสุขที่แท้จริงให้เกิดขึ้น

ความอยากทั้งหลาย มีความอยากมีอยากเป็นอยากไม่มีไม่เป็น ทางศาสนาเรียกว่าตัณหา เป็นความดิ้นรนทะยานอยาก ใจของปุถุชนคนสามัญทุกคนย่อมมีตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากอยู่ด้วยกันทุกคน มากบ้างน้อยบ้าง อยากมีก็เช่นอยากมีเงินมีทองมีของอย่างนั้นอย่างนี้หรืออยากมีลูกหลานภรรยาสามีที่ถูกใจ อยากเป็นก็เช่นอยากเป็นใหญ่เป็นโตเป็นนั่นเป็นนี่ที่ตนรู้สึกว่าเป็นความสำคัญน่าเป็น อยากไม่มีก็เช่นอยากไม่มีความจนอยากไม่มีความทุกข์อยากไม่มีพี่น้องลูกหลานภรรยาสามีที่ไม่ดีไม่ถูกใจ อยากไม่เป็นก็เช่นอยากไม่เป็นคนจนอยากไม่เป็นลูกน้องอยากไม่เจ็บป่วยอยากไม่อย่างนั้นอย่างนี้ที่ตนรู้สึกว่าไม่น่าเป็นไม่เป็นที่ชอบใจ

ความอยากมีต่าง ๆ กันดังกล่าว และก็เป็นสิ่งที่ปุถุชนหรือสามัญชนหนีไม่พ้น ต้องมีอยู่ด้วยกันทุกคน เพียงแต่บางคนมีน้อยบางคนมีมาก เมื่อรู้จักหน้าค่าตาของตัณหาแล้ว รู้แล้วเข้าใจแล้วว่าตัณหาคืออะไร ก็ให้มีสติทำใจ รักษาใจอย่าให้ตกอยู่ใต้อำนาจของตัณหา เมื่อรู้จักหน้าตัณหา รู้ว่าตัณหาเป็นความไม่ดี ก็ให้พยายามกำจัดออกไปเสียให้พ้นจากใจ อย่าอยากมีอย่าอยากเป็นอย่าอยากไม่มีอย่าอยากไม่เป็น ไม่ว่าอะไรทั้งนั้นดังยกตัวอย่างแล้วข้างต้น พยายามทำสติรู้ตัวให้ทันเวลาที่สุดเท่าที่จะทำได้ ตัณหาเกิดขึ้นในรูปใดดังกล่าวให้หยุดเสียให้ได้ ไล่ออกไปให้พ้นใจให้ได้ นั่นก็คือเมื่อเกิดอยากมีอยากเป็นขึ้นมาก็ให้เลิกอยากเสีย ให้เหตุผลกับตนเองตามความเป็นจริงว่าถึงอยากหรือไม่อยากเมื่อจะมีจะเป็นก็ต้องมีต้องเป็น ให้แก้ไขสภาพที่ต้องมีต้องเป็น

ถ้าปรากฏว่าไม่ดีไม่ควร แก้ไปด้วยเหตุผลเพื่อให้เกิดผลดี แก้ด้วยใจที่ไม่ต้องอยาก นั่นแหละจึงจะถูกต้อง เรียกว่าทำอย่างใจไม่วุ่นด้วยกิเลสตัณหา จักได้ผลดีกวาอยากมีอยากเป็นอยากไม่มีอยากไม่เป็น เป็นการทำลายตัณหาต้นเหตุแห่งความทุกข์ตัวสำคัญ

เมื่อต้องการพ้นจากความทุกข์ที่ต้องได้รับกันอยู่มากมายอย่างน่ากลัวยิ่งนัก ก็ขอให้พยายามเลิกอยากมีอยากเป็นอยากไม่มีอยากไม่เป็นเสีย พยายามอย่าให้ความรู้สึกอยากนั้นดำรงอยู่ยั่งยืนในใจ เมือเกิดขึ้นตามธรรมดาของผู้เป็นปุถุชนคนสามัญก็ให้มีสติปัดความอยากนั้นเสีย ความสำเร็จผลทั้งปวงไม่ได้เกิดจากความอยาก แต่เกิดจากการพยายามให้เป็นไปอย่างเหมาะอย่างควร.

เตรียมเสบียงให้พร้อมสำหรับภพชาติหน้า

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้อย่างหนึ่งที่เป็นคุณอย่างยิ่งแก่ผู้ปฏิบัติ คือทรงสอนให้อยู่กับปัจจุบัน ไม่ให้อาลัยอดีต ไม่ให้เพ้อฝันถึงอนาคต ทั้งสามประการนี้ไม่ได้หมายถึงที่เป็นโทษ แต่หมายถึงที่เป็นคุณประโยชน์เท่านั้น

ที่ว่าไม่ให้อาลัยถึงอดีตก็มีความหมายตรงตัว คืออะไรที่เกิดขึ้นแล้ว ผ่านไปแล้ว แม้เป็นความสุข ความชื่นชอบยินดี ก็อย่าไปผูกใจอาลัยถึง อยากให้กลับมาดำรงอยู่ต่อไป ซึ่งเป็นไปไม่ได้ เมื่อเป็นไปไม่ได้ แม้ไปอาลัยอาวรณ์ปรารถนาให้เป็นไปให้ได้ ก็ย่อมจะต้องได้รับความทุกข์เพราะความไม่สมหวัง ถ้าเป็นความทุกข์ความไม่ชื่นชอบยินดีพอใจ ก็อย่าไปผูกใจอาวรณ์ถึง แต่จงปล่อยเสีย การนำใจไปผูกไว้กับเรื่องราวที่เป็นทุกข์เป็นความเศร้าหมอง ย่อมทำให้ต้องเป็นทุกข์ เดือดร้อนไม่สิ้นสุด ความทุกข์ร้อนควรจะหมดสิ้นไปพร้อมกับอดีตที่ล่วงไปแล้ว ผู้มีปัญญาพึงปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ เมื่อคิดถึงอดีตให้หยุดเสีย ให้พยายามลืมอดีตเสีย จะได้พ้นจากทุกข์โทษของอดีต อย่างไรก็ตาม ที่ให้วางอดีตเสียนั้น ไม่ได้หมายความว่าให้ลืมอะไร ๆ ทั้งหมดที่เกิดแล้ว ความลืมกับความปล่อยวางไม่เหมือน

กัน พระพุทธองค์ไม่ทรงสอนให้ลืมทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ทรงสอนให้มีสติจำที่ควรจำ คือจำสิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ ที่ไม่เป็นกิเลส แต่ทรงสอนให้ลืมสิ่งที่เป็นกิเลส ที่ก่อให้เกิดกิเลสโทษทุกข์ทุกอย่าง ไม่มียกเว้นวาให้อาลัยอดีตเรื่องนี้เพราะมีความสำคัญเป็นพิเศษ อดีตที่เป็นทุกข์เป็นกิเลสทุกอย่างต้องลืมให้หมด ปล่อยให้หมด วางให้หมด

อนาคตก็ไม่ให้เพ้อฝันถึง คือไม่ให้คาดคะเนว่าอนาคตจะได้ลาภได้ยศอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะการคาดคะเนล่วงหน้าเช่นนี้ทำใจฟุ้งซ่านไม่สงบสุขในปัจจุบันด้วย และในอนาคตถ้าไม่เป็นไปตามคาดคิดก็จะเสียใจเพราะผิดหวัง สู้อยู่อย่างไม่คาดคิดถึงอนาคตอย่างมีกิเลสจะเป็นสุขสงบกว่า อยู่กับปัจจุบันได้มากเพียงไรก็จะมีความสุขได้มากเพียงนั้น แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าการทำอะไรไม่ต้องตระเตรียมเพื่ออนาคต

การเตรียมอนาคตที่สำคัญมากอย่างหนึ่งก็คือการเตรียมอนาคตในภพชาติเบื้องหน้า ทุกคนจะมีชีวิตอยู่ในชาตินี้อย่างมากก็ประมาณร้อยขวบปีเท่านั้น จะทุกข์จะสุขในภพชาตินี้ก็จะชั่วระยะเวลาที่ไม่นานเท่าไร โดยเฉพาะผู้ผ่านพ้นวัยเด็กมาศึกษาธรรมอยู่แล้วในขณะนี้ย่อมมีเวลาในภพชาตินี้อีกไม่นานเลย ได้ความมั่งมีศรีสุขลาภยศสรรเสริญในภพชาตินี้สักเพียงไร ก็ไม่อาจรักษาไว้ได้นานแต่ภพชาติในอนาคตนั้นนานนักหนา นับปีนับชาติไม่ได้ จึงควรเตรียมภพชาติในอนาคตมากกว่า ที่ท่านเรียกว่าเตรียมสะเบียงเดินทางไว้สำหรับภพชาติข้างหน้าคือเตรียมบุญกุศลไว้ให้พร้อม ให้เพียงพอแก่ทางที่ไกล

แสนไกลจนประมาณไม่ได้ บุญกุศลที่จะเป็นเสบียงเดินทางนั้น ต้องประกอบด้วยทาน ศีล ภาวนา การทำจิตทำใจให้ผ่องแผ้วบริสุทธิ์จากโลภ โกรธ หลง จำเป็นที่สุด สำคัญที่สุด และก็มีโอกาสจะทำได้มากที่สุด เพราะไม่ต้องประกอบด้วยอะไรอื่นเลย ใจมีอยู่กับตัวเราเองแล้ว กิเลสก็อยู่กับใจนั่นเอง ถอดถอนออกเสียให้เสมอ ทุกเวลานาที ทุกอิริยาบถ ย่อมได้รับผลเป็นเสบียงที่พึงปรารถนาของนักเดินทางที่สุด.

จงควบคุมกิเลสของตนเอง

นอกจากพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกผู้หมดกิเลสสิ้นเชิงแล้ว ทุกคนไม่ว่าไพร่ผู้ดีคนมีคนจนเด็กผู้ใหญ่ผู้ชายผู้หญิงต่างมีความทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น เพราะความคิดพาไป ความคิดที่ประกอบด้วยกิเลสนี้แหละพาไป พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกท่านมีความคิดที่ไม่ประกอบด้วยกิเลส ท่านจึงไม่มีความทุกข์เช่นผู้มีกิเลสทั้งหลาย ที่พูดมาตลอดว่าให้ดูความคิดนั้นก็หมายถึงให้ควบคุมความคิดอย่าให้ประกอบด้วยกิเลส อย่าให้ตกเป็นทาสของกิเลสกิเลสนั้นถ้าไม่ยอมเป็นทาส แต่ตั้งตัวเป็นนายกิเลส กิเลสก็จะไม่อยู่ด้วย จะหนีไป เพราะกิเลสเคยเสียแล้วกับการเป็นนายอยู่กับใคร อยู่ในใจผู้ใดกิเลสก็จะต้องเป็นใหญ่ ต้องเป็นนายบังคับให้ผู้ตกอยู่ใต้อำนาจทำสิ่งต่าง ๆ ตามแต่จะอยากให้ทำ และก็ล้วนเป็นการทำสิ่งที่ไม่ดีไม่งามทั้งสิ้น กิเลสจะไม่บังคับให้ทาสของตนทำสิ่งที่ถูกต้องดีงามเลย ทั้งยังจะคอยขัดขวางไม่ให้ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงามเสียด้วยซ้ำไป กล่าวได้ว่ากิเลสเป็นเครื่องเศร้าหมองโดยแท้ พาไปให้เศร้าหมองโดยแท้ ไม่มีที่กิเลสจะพาไปให้ผ่องใสได้เลย ดังนั้นผู้รังเกียจความเศร้าหมองไม่ผ่องใสจึงต้องรังเกียจกิเลสด้วยจึงจะถูก

และกิเลสก็มิได้หมายถึงอะไรอื่น แต่หมายถึงราคะหรือโลภะ โทสะ และโมหะ นั่นเอง รังเกียจกิเลสเครื่องพาให้เศร้าหมอง ไม่ผ่องใสก็คือรังเกียจราคะหรือโลภะ โทสะ และโมหะ นั่นแหละ และก็ไม่ได้หมายความว่าให้ไปรังเกียจกิเลสของผู้อื่น กิเลสของตนไม่มองให้เห็น ไม่รังเกียจ ไม่กวาดล้าง เช่นนั้นไม่ถูก รังเกียจกิเลสนั้นหมายถึงรังเกียจกิเลสในใจตัวเองนั่นแหละเป็นสำคัญ กิเลสของผู้อื่นก็ให้เจ้าของรังเกียจของเขาเองกิเลสของใครใครก็พึงรังเกียจขัดเกลาด้วยตนเอง จึงจะได้ผล กิเลสจึงจะลดน้อยถึงหมดสิ้นไปได้

ผู้ที่รังเกียจแต่กิเลสของผู้อื่น แล้วตั้งหน้าไปกำจัดขัดเกลากิเลสของผู้อื่น จะไม่ทำให้กิเลสของตนลดน้อยลงได้ มิหนำซ้ำจะเป็นการเพิ่มกิเลสของตนเองอีกด้วยซ้ำไป เพราะการเพ่งโทษผู้อื่นก็คือการเพิ่มโทษให้ตนเอง การเพ่งโทษตนเองแก้ไขที่ตนเอง ที่ใจตนเอง นั่นแหละจึงจะได้ผล แก้กิเลสตัวไหนในใจตนกิเลสตัวนั้นก็จะลดน้อย และถ้ายังตั้งใจแก้ไปด้วยสติปัญญา สักวันหนึ่งก็จะได้พบความสุขอันเกิดจากความลดน้อยของกิเลสเครื่องเศร้าหมอง

ทุกวันนี้เครื่องแวดล้อมภายนอกเป็นความร้อนมากมายอยู่พอสมควร แต่ถึงกระนั้นความผ่องใสไกลจากกิเลสในใจก็ยังมีอิทธิพลยิ่งใหญ่ อาจยังให้ผู้มีความผ่องใสนั้นพ้นจากความร้อนของเครื่องแวดล้อมภายนอกได้ เรียกว่าจะมีการรบราฆ่าฟันกันที่ไหน ข้าวของจะแพงเพียงไร ตนเองจะลำบากยากจนขนาดไหน ความผ่องใสในใจแม้เพียงพอสมควร ก็จะสามารถทำให้

มีความสุขได้พอสมควรในทามกลางความทุกข์ความร้อนของเครื่องแวดล้อมทั้งหลายในโลกปัจจุบัน

ผู้ที่วุ่นวายเร่าร้อนกับสถานะของอะไร ๆ หลายอย่างในปัจจุบัน แม้หันมาลองดูความคิดความร้อนในใจตนแล้วหันเหความคิดที่เป็นเหตุแหงความร้อนไปสู่ความเย็นเสีย ก็จะพ้นจากความเร่าร้อนวุ่นวายได้ ถ้าปลอยใจให้คิดวนอยู่แต่ว่า เราจน ของแพง เขาทำให้ของราคาสูง ทีคนอื่นทำไมไม่ลำบากเหมือนเรา เราทำดีทำไมจึงไม่ได้ดี อะไรทำนองนี้ ก็จะวนเวียนอยู่แตในทะเลแห่งความร้อน ถ้าเปลี่ยนความคิดเสียไปสู่ความเย็น เช่นคิดถึงพระเมตตาของพระพุทธเจ้าทีมากมายจนทำให้ช้างเมามันสยบลงเบื้องพระยุคลบาท แล้วคิดถึงเมตตาของเราเองว่าแม้เพียงจะทำไม่ให้ยุงสักตัวกัดก็ยังไม่สำเร็จ คิดแล้วก็พยายามมีมานะอบรมเมตตาดูในขณะนั้น ความเย็นก็จะเกิดได้แทนที่ความร้อน.

จิตใจต้องการธรรม

สันดานของคนเรานั้นต้องการผลสำเร็จ แต่ไม่อยากทำเหตุให้เหนื่อยยาก เช่นอยากถูกล้อตเตอรี่ จนถึงขโมยเขาเป็นต้น ตัณหาในผลสำเร็จนี้เองเป็นเหตุให้คนลักขโมยเขา โกงเขา แม้การอยากถูกล้อตเตอรี่กล่าวได้ว่าเป็นนิสัยขโมยอย่างหนึ่งเหมือนกัน เพราะฉะนั้นต้องควบคุมตัณหาให้ผลสำเร็จนี้ อย่าไปตามใจ ตัณหา แต่ว่าส่งเสริมตัณหานั้นให้ไปอยากในการประกอบเหตุซึ่งจะทำให้ได้ผลเช่นนั้นในทางที่ชอบ นี้แหละเป็นหลักของพระพุทธศาสนา และเพื่อให้สามารถควบคุมตัณหาอันนี้ได้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนหลักธรรมอีกข้อหนึ่ง คือสันโดษ มีคนเป็นอันมากเข้าใจผิดกันไปว่าสันโดษเป็นเหตุให้คนขาดความกระตือรือร้น เป็นเครื่องฉุดรั้งความเจริญ ฉะนั้นจึงขอให้เข้าใจให้ถูกต้อง ว่าสันโดษนั้นท่านสอนให้ใช้ในผลที่ได้ คือให้ยินดีพอใจในผลที่ได้มา แต่ว่าในการประกอบเหตุนั้นท่านมิได้สอนให้ใช้สันโดษ ท่านสอนให้ใช้วิริยะความพากเพียรพยายาม คนเราส่วนมากขาดสันโดษ คือความพอใจในผลที่ได้ แต่มักจะไปสันโดษในเหตุ คือไม่อยากทำเหตุ แต่ครั้นถึงผลแล้วไม่สันโดษในผลของตน จึงทำให้เกิดการลักขโมยกัน คดโกงกัน หรือเกิดการแสวงหาในทางที่ผิด ดังจะยกตัวอย่างให้เห็น เช่นผู้ทำราชการก็พอใจใน

เงินเดือน แต่ว่าในการทำงานนั้นท่านก็ต้องใช้วิริยะอุตสาหะเพื่อจะทำงานการให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น ไม่ใช่ว่าได้เงินเดือนมาแล้วไม่ต้องทำอะไร นั่ง ๆ นอน ๆ อยู่เฉย ๆ หรือว่าคนกวาดถนนก็พอใจในเงินเดือนที่ตนได้รับ แต่ก็พากเพียรพยายามทำงานให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อจะได้รับพิจารณาความดีความชอบเลื่อนเงินเดือนขึ้นไปอีก มิใช่ว่าเป็นคนกวาดถนนแต่อยากได้เงินเดือนเท่าผู้ว่าราชการจังหวัด พอถึงการทำงานกลับไม่เอาเรื่อง กวาดครึ่งวันนอนครึ่งวัน หรือกวาดสองวันนอนสามวัน แล้วก็อยากให้ได้เงินเดือนมาก ๆ เช่นนี้ไม่ถูก เพราะฉะนั้นจึงขอให้เข้าใจว่า การปฏิบัติเหตุนั้น พระพุทธศาสนาสอนให้ใช้วิริยะคือความเพียร แต่ว่าเมื่อบรรลุถึงผลก็ให้ยินดีในผลที่ตนได้ และจะให้ได้ผลมากขึ้นก็ให้ปฏิบัติเหตุให้ดีขึ้น ในการประกอบเหตุให้ดีขึ้นนั้นก็ต้องทำความเข้าใจหลักที่เป็นมูลฐาน 2 ประการดังต่อไปนี้ด้วย คือ "การทำดี" และ "สิ่งที่ดี"

การทำความดีนั้นต้องเข้าใจว่าต้องการอะไร การกระทำเพื่อให้บรรลุถึงผลอันนั้นโดยชอบ เรียกว่าเป็นการทำดี เช่นเมื่อต้องการความร่ำรวยก็จะประกอบอาชีพเพียงการกวาดถนนเท่านั้นไม่ได้ ต้องใช้กำลังกายกำลังทรัพย์ กำลังปัญญา ประกอบเหตุแห่งความร่ำรวยด้วย จึงจะได้ผลเป็นความร่ำรวย อีกประการหนึ่ง สิ่งที่เรียกว่าดีนั้น ก็เป็นเรื่องที่จะต้องใช้ปัญญาพิจารณากล่าวอีกอย่างหนึ่ง ก็สุดแล้วแต่ความต้องการ สุดแต่ประโยชน์ที่จะพึงได้ เช่นในเวลาหิวอาหาร อาหารที่จะบริโภคนั่นแหละ

เป็นของดีเป็นประโยชน์ที่เราต้องการหรือว่าสิ่งที่จะอำนวยประโยชน์ให้เกิดความสุขตามที่ต้องการจริง ๆ นั่นแหละเป็นของดี สรุปแล้วก็คือปัจจัยเครื่องอาศัยอันได้แก่อาหารสำหรับบริโภค ผ้านุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค นี่แหละเป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการ ส่วนของอื่น ๆ เป็นเพียงเครื่องประกอบเท่านั้น

แต่สำหรับจิตใจนั้น ความดีหรือสิ่งที่ต้องการคือธรรม ฉะนั้นธรรมจึงเป็นความดีของจิตใจ ดังที่พระพุทธศาสนาสอนไว้ เป็นต้นว่าความมีเมตตากรุณาต่อกัน รู้จักสันโดษในผล มีวิริยะอุตสาหะในเหตุ ตลอดจนถึงปฏิบัติในทาน ศีล ภาวนา เหล่านี้เป็นการนำธรรมเข้ามาสู่จิตใจ กล่อมเกลาจิตใจให้ประณีตขึ้น สงบขึ้น ดังจะเห็นได้ว่าบรรพบุรุษของเราทั้งหลายที่ได้ช่วยกันสร้างบ้านเมืองมานั้นก็สร้างด้วยอาศัยธรรม คือ เมตตา กรุณา วิริยะ อุตสาหะ จนเกิดผลดีต่าง ๆ มิใช่อาศัยอธรรม แม้ปัจจุบัน ทั้งผู้ปกครองและผู้อยู่ในปกครองก็ต้องใช้ธรรม คือเมตตา กรุณา วิริยะ สันโดษ ตลอดจนคุณธรรมต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา ความสุขความเจริญต่าง ๆ จึงเกิดขึ้น ขอให้ได้สนใจศึกษาและปฏิบัติธรรม เพื่อจักได้บังเกิดความสุขความเจริญแก่ตนและส่วนรวม.

ความโกรธทำให้เกิดความร้อน

ความสิ้นโลภ สิ้นโกรธ สิ้นหลง นั้นแม้เราจะยังไม่บรรลุถึง แต่ถ้าใช้ปัญญาพิจารณาก็ย่อมจะเห็นว่าถ้าบรรลุถึงเมื่อใดย่อมจักมีความสุขสูงสุดเมื่อนั้น ทั้งนี้ก็โดยใช้ปัญญาคิดเปรียบเทียบให้แยบคาย ก็ให้มีใจตนเองนี้แหละเป็นจุดสำคัญ พิจารณาให้เห็นจากใจตนเองนี้แหละ ดูให้รู้ว่าเวลาเกิดความโลภ ความโกรธ หรือความหลงก็ตาม ใจมีความสุขหรือว่ามีความทุกข์ ดูให้เห็นชัดเจนตามความเป็นจริงเถิด แล้วก็จะต้องยอมรับว่าเป็นทุกข์ มิได้เป็นสุขเลยความโลภเกิดขึ้นก็เป็นทุกข์ ร้อนรนอยู่ด้วยความปรารถนาต้องการที่จะได้จะมีสิ่งทั้งหลายอันตนยังมิได้มีอยู่ ตัวอย่างเมื่อเห็นใครเขามีของสวยของงาม เกิดความโลภอยากจะหามาเป็นของของตนบ้าง ความร้อนที่จะไม่เกิดขึ้นย่อมไม่ได้ความร้อนย่อมเกิดขึ้นในใจที่โลภแสวงหาอย่างแน่นอนมากน้อยตามความปรารถนาต้องการรุนแรงเพียงไหน โลภมากก็ร้อนมาก ทุกข์มาก เพราะต้องทุ่มเทกำลังกายกำลังใจมากเพื่อจะให้ได้มาซึ่งสิ่งที่จะสนองความปรารถนาต้องการคือความโลภของตน

ความโกรธก็เช่นกัน เกิดขึ้นเมื่อใดให้ความร้อนเมื่อนั้น

โกรธมากร้อนมาก โกรธน้อยร้อนน้อย ลงว่าความโกรธเกิดขึ้นแล้วความปรกติแห่งจิตใจย่อมมีอยู่ไม่ได้ จิตใจต้องวูบวาบหวั่นไหวไปตามอำนาจแห่งความโกรธถึงแม้บางทีจะสามารถควบคุมความโกรธไว้ไม่ให้ปรากฏออกมาภายนอกได้ แต่เมื่อปรากฏอยู่ในใจก็ต้องให้ความร้อนแก่ใจอย่างไม่ต้องสงสัย ถ้าสามารถควบคุมใจไม่ให้มีความโกรธเท่านั้นจึงจะสามารถทำให้ความร้อนอันเกิดจากความโกรธไม่เกิดได้ แต่ถ้าแสดงความโกรธแต่เพียงภายนอก คือเพียงทางกายวาจา โดยที่ไม่มีความโกรธปรากฏอยู่ในใจ ความร้อนก็จักไม่เกิดขึ้น ความทุกข์ก็จักไม่เกิดขึ้น อาจพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง เช่นเวลาไม่โกรธ แต่แสร้งทำท่าทำทางขู่เด็กเพื่อให้เด็กตกใจกลัวสนุก ๆ หรือให้กลัวจริง ๆ ก็ตาม ใจจะไม่ร้อน ไม่เกิดทุกข์ ในทางตรงกันข้ามเวลาโกรธใครขึ้นมา แต่แสดงออกไม่ได้ อาจจะรู้ว่าเป็นการไม่สมควร หรือกลัวอำนาจอะไรสักอย่างหนึ่งก็ตามต้องแสดงออกอย่างสุภาพราบเรียบ พูดจาก็ไพเราะเรียบร้อย กิริยาท่าทางก็สงบเยือกเย็น ขณะที่ใจพลุ่งพล่านด้วยความโกรธ เวลาเช่นนั้นเป็นเวลาที่เป็นทุกข์เป็นร้อนอยู่ภายในใจอย่างแนนอน ต่อให้หน้าจะยิ้มแย้มแช่มชื่นหรือจะกำลังหัวเราะเบิกบานก็ตาม แต่เมื่อใจมีความโกรธพลุ่งพล่านอยู่แล้ว ต้องหนีความร้อนไม่พ้น การแสดงออกภายนอกช่วยให้ความร้อนหมดสิ้นไปไม่ได้

อย่างไรก็ตาม หากการแสดงออกภายนอกเป็นการสะกดกลั้นเพื่อให้ความโกรธในใจลดน้อยถึงดับลง โดยที่เจ้าตัวเองรู้จุดมุ่งหมายแหงการแสดงออกอย่างเยือกเย็นของตนเองดี เช่นนี้ก็

ย่อมให้ผลดีได้ คือย่อมทำให้ความโกรธลดลงได้เร็ว ดับลงได้เร็ว ไม่เพิ่มความรุนแรงเหมือนเมื่อปล่อยให้การแสดงออกทางกายวาจารุนแรงไปพร้อมกับที่ความโกรธความแรงเกิดขึ้นในใจ เมื่อใดความโกรธลดลงความร้อนก็จะลดลงเมื่อนั้น ความสุขย่อมเกิดขึ้นแทนที่ มีความโกรธน้อยเพียงไร ความร้อนก็มีน้อยเพียงนั้น ความโกรธมีอยู่มากเพียงไร ความร้อนก็จักมีอยู่มากเพียงนั้น

สิ้นโลภ สิ้นโกรธ แม้ยังไม่เด็ดขาดสิ้นเชิง ก็จะได้พบความสุขเป็นอันมากได้แล้ว.

ทุกข์เพราะคิด

ใจของปุถุชนคือผู้ยังไม่บรรลุมรรคผลนิพพานทุกคนย่อมมีกิเลสความเศร้าหมอง มากบ้างน้อยบ้าง กิเลสคือความโลภโกรธหลง เครื่องทำความเศร้าหมองนี้แหละเป็นเหตุทำความเศร้าหมองให้เกิดแก่ใจ ที่ว่าให้ดูที่ใจตนเองและแก้ความทุกข์ที่ใจตนเอง ก็คือให้แก้กิเลสที่ใจตนเองนั่นเหละ ถ้ากิเลสคือโลภโกรธหลงมีมากความคิดในใจตนก็จะเป็นเหตุให้เป็นทุกข์มาก ถ้ากิเลสคือโลภโกรธหลงมีน้อย ความคิดในใจตนก็จะเป็นเหตุให้เป็นทุกข์น้อย ท่านผู้ปราศจากกิเลสแล้ว ท่านจึงมีความคิดทีไม่เป็นเหตุให้เป็นทุกข์เลย

นี่แสดงให้เห็นว่า ไม่ใช่ไม่ให้คิด ทุกคนยังต้องคิด พระพุทธองค์ก็ยังทรงคิด พระอรหันตสาวกทั้งหลายท่านก็ยังคิด แต่ความคิดของท่านมิได้เป็นเหตุแห่งความทุกข์ ทั้งนี้ก็เพราะความคิดของท่านปราศจากกิเลสเจือปน

ขออย่าได้ลืมว่า ก่อนแต่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า หรือเป็นพระอรหันตเจ้า กิเลสก็มีอยู่ในพระหฤทัยและในใจของทุกพระองค์ทุกท่าน เช่นเดียวกับปุถุชนทั้งหลายคือเราท่านทั้งหลายนั่นเองแต่เพราะพระพุทธองค์ทรงใช้พระปัญญาอุตสาหะพาก

เพียรขัดกิเลสในพระหฤทัย และพระอรหันตสาวกท่านก็ใช้ปัญญา อุตสาหะพากเพียรขัดเกลากิเลสในใจ ให้ค่อยลดน้อยลง จนกระทั่งถึงหมดสิ้นไปอย่างสิ้นเชิง จึงทรงเป็นและเป็นผู้พ้นทุกข์ อย่างสิ้นเชิง ไม่มีประเดี๋ยวสุขประเดี๋ยวทุกข์เช่นพวกเราซึ่งยัง เป็นปุถุชนทั้งหลาย

ตัวอย่างของพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก เป็นเครื่อง ชี้ชัดว่าปุถุชนเป็นอรหันต์ได้ เพราะอรหันต์ก็เกิดจากปุถุชนนั่น เอง นี่มิได้หมายความว่าให้มุ่งมั่นจะเป็นพระอรหันต์กัน แต่หมาย ความว่าผู้มีความทุกข์ทั้งหลายทุกคน สามารถจะทำความทุกข์ ของตนให้ลดน้อยจนถึงหมดสิ้นไปได้ ไม่ใช่ไม่ได้ ขอเพียงแต่ ให้พยายามใช้ปัญญาใช้เหตุผลที่ถูกที่ควร มีมานะพากเพียรขัด เกลาจิตใจของตนให้ความคิดที่ไม่ชอบที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ หมดสิ้นไป

เมื่อใดความคิดไม่ชอบหมดสิ้นไปจากใจ ความทุกข์ความ เศร้าหมองหมดสิ้นไป มากน้อยเพียงใด ความคิดชอบก็จะเกิดขึ้น แทนที่ ความสุขความผ่องใสก็จะเกิดขึ้น เป็นใจที่มีความสุขความ เจ่มใสมากน้อยเพียงนั้น ถ้ายังทำความคิดผิดความคิดที่ไม่ชอบ ให้ลดน้อยถึงหมดสิ้นไปไม่ได้ ความคิดถูกความคิดชอบก็จะมีอยู่ ไม่ได้ ต้องไล่ความคิดไม่ชอบออกจากใจเสียก่อน เพื่อทำความ คิดชอบให้เกิดขึ้นได้ เหมือนต้องการจะต้มน้ำให้เดือด ก็จำเป็นจะ ต้องใช้ความร้อนขับไล่ความเย็นไปให้หมดจากน้ำก่อน ต่อจาก นั้นจึงจะสามารถทำความร้อนให้เกิดขึ้นในน้ำนั้นได้ น้ำจึงจะ เดือดได้

ฉะนั้นจึงควรระวังความคิดของตนเองให้ดีที่สุด อย่าได้ว่างเว้น จะนั่งนอนยืนเดินระวังไว้ ร้อนมากร้อยน้อยเพราะความคิด ให้รู้ ให้ระงับยับยั้งในทันที อย่าได้ลังเลสงสัยว่าความทุกข์ร้อนที่เกิดขึ้นในใจตนนั้นมีทางจะเกิดเพราะผู้อื่นเพราะเหตุอื่น ทางเช่นนั้นไม่มีเลย ไม่มีอย่างเด็ดขาด จะมีก็เพราะหลงคิดกันไปเองอย่างไม่ใช้ปัญญาเท่านั้น

มีวิธีง่าย ๆ อยู่อีกวิธีหนึ่งที่จะพิสูจน์ยืนยันว่า เราเป็นทุกข์เพราะความคิดจริงหรือไม่ ก็คือให้นึกดูว่าเมื่อนอนหลับ แม้จะหลับไปหลังจากได้รับฟังเสียงที่ไม่ถูกหูไม่ถูกใจมาแล้วอย่างมากก็ตาม ความทุกข์คือความโกรธความไม่ชอบใจมีอยู่หรือไม่ ก็จะต้องยอมรับว่าไม่มี ที่ไม่มีก็เพราะขณะหลับเราไม่ได้คิด เมื่อไม่คิดด้วยกิเลสก็ไม่ทุกข์ ความจริงเป็นเช่นนั้น.

ความสบายใจสำคัญที่สุด

คนเรานั้นความสบายใจสำคัญกว่าอะไรทั้งหมด คนจนที่สบายใจก็สบายกว่าคนมั่งมีที่ไม่สบายใจ แม้กระทั่งคนเจ็บคนป่วยที่ใจสบายก็สบายกว่าคนสุขภาพดีที่ใจไม่สบาย เป็นความจริงเช่นนี้จริง ๆ ดูเผิน ๆ เหมือนไม่จริง คนส่วนมากคิดว่าเป็นคนมั่งมีสบายกว่าเป็นคนจนแน่ เป็นคนไม่เจ็บไม่ป่วยสบายกว่าคนเจ็บคนป่วยแน่ แต่ถ้าพิจารณาให้ลึกซึ้งจริง ๆ แล้วไม่เป็นเช่นนั้น ความสบายหรือไม่สบายที่แท้จริงอยู่ที่ใจดวงเดียว ไม่ได้อยู่ที่อื่น คนมั่งมีเป็นเศรษฐีมหาเศรษฐีที่มีปัญหาด้านอื่นและไม่สามารถทำใจให้สงบสบายยอมรับปัญหานั้นอย่างมีธรรมะได้ จะเป็นคนมีความสุขไปไม่ได้เป็นอันขาด ขณะที่คนยากคนจนแต่ยิ้มแย้มแจ่มใสมีความสุข คนมั่งมีแต่เดือดร้อนวุ่นวายด้วยความทุกข์มีอยู่ไม่น้อย ขณะที่คนเจ็บป่วยบางคนที่รู้เท่าทันธรรมดาของชีวิต สามารถทำใจให้เป็นสุขสงบได้นั้น คนที่มีสุขภาพทางกายเป็นปกติหลายคน ร้อนรนเหมือนคนเจ็บหนักใกล้จะตาย เช่นนี้มีมิใช่น้อย จึงควรพิจารณาให้เข้าใจ และเห็นจริง เพื่อจะได้ไม่นึกไปผิด ๆ ว่าเมื่อตนเป็นคนจนตนก็ต้องเป็นทุกข์ หรือคิดว่าเมื่อตนมีเงินทองแล้วจะต้องเป็นสุข สุขทุกข์ไม่ได้อยู่ที่ไหนอื่น แต่อยู่ที่ใจเท่านั้น อยู่ที่ใจจริง ๆ

ทำใจให้เป็นสุข ทำใจให้สบาย ทำได้เมื่อไรเมื่อนั้นไม่มั่งมีก็จะยิ่งกว่ามั่งมี มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนอยู่ก็จะเหมือนมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ยิ่งกว่าใครทั้งหลายเป็นอันมาก

ทำใจให้เป็นสุขไม่ใช่ง่าย แต่ก็ไม่ยากจนพ้นวิสัย ทุกคนที่เชื่อว่าตนสามารถทำตนให้มีใจเป็นสุขได้มีทางจะทำได้ด้วยกันทั้งนั้น ขอให้มั่นใจและปฏิบัติดำเนินไปในทางนั้นเถิด อะไรหรือที่ตนปรารถนานอกไปจากความสบายใจ ที่ว่าอยากมั่งมีเงินทองก็เพื่ออะไรเล่า เพื่อความสบายใจนั่นเอง ที่อยากเป็นใหญ่เป็นโตมียศฐาน์บรรดาศักดิ์ก็เพื่ออะไรเลา เพื่อความสบายใจนั่นเองที่อยากไม่เจ็บไข้ได้ป่วยก็เพื่ออะไรเล่า ก็เพื่อความสบายใจนั่นเอง คิดให้ดีเถิด ที่ทำอะไรต่อมิอะไรกันร้อยแปดพันประการก็ล้วนเพื่อความสบายใจของตนทั้งนั้น แต่ที่ไม่มีกี่คนที่สบายใจก็เป็นเพราะไม่รู้จริงวาความสบายใจเกิดจากอะไร จะได้มาอย่างไร

ความสบายใจไม่ได้เกิดจากลาภยศสรรเสริญสุขภายนอก ที่จริงคำที่ใช้ก็บ่งชัดอยู่แล้วว่าเกิดจากภายในคือใจ วัตถุทั้งหลายภายนอกไม่อาจนำเข้าไปเป็นสมบัติภายในที่จะนำให้เกิดความสบายใจได้อย่างแน่นอน ความสบายใจเป็นเรื่องของภายในโดยแท้ สิ่งที่จะนำเข้าไปไว้ในใจได้ ไม่ใช่วัตถุสิ่งของ แต่เป็นธรรมและกิเลสถ้านำธรรมเข้าไปไว้ในใจมากความสบายใจก็มีมาก ถ้านำกิเลสเข้าไปไว้มาก ความไม่สบายใจก็มีมาก

นำกิเลสคือโลภโกรธหลงออกเสียจากใจให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ความสบายก็จะมีมากเทากับการลดน้อยของกิเลสทั้ง

สามนั้น พยายามลดกิเลสเสียทุกอย่าง ซึ่งถ้าจะคิดว่าทำได้ยากก็เหมือนยาก ถ้าจะคิดว่าง่ายก็ง่ายจริง ๆ เรื่องของเราเอง ไม่ใช่เรื่องของใครที่ไหน ถ้ารู้ถูกเชื่อถูกก็ย่อมทำได้ อยากสงบสบายใจจริง ๆ จะทนทำสิ่งที่ก่อความทุกข์ความร้อนได้หรือ ไม่ขาดปัญญาจนเกินไปทุกคนต้องไม่ทำ เมื่อกิเลสเป็นความทุกข์ร้อน หรือเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ จะพยายามเลี้ยงดูรักษาให้เจริญงอกงามทำไม ไม่รู้หรือว่าโลภโกรธหลงเป็นทุกข์ นาจะรู้ด้วยกันทุกคน เวลาโลภใจก็ร้อนรนกระวนกระวายที่จะแสวงหาให้ได้ เวลาโกรธก็ร้อนเวลาหลงก็ไม่รู้เรื่องรู้ราวอะไรเลย ทำผิดทำถูก ดังนั้นจึงพยายามกำจัดสิ่งที่เป็นกิเลสให้เต็มความสามารถ จึงจะสมกับเป็นผู้มีปัญญา.

มีรักย่อมมีทุกข์

พระพุทธเจ้าตรัสความจริงไว้ประการหนึ่งว่า "ผู้ใดมีรักผู้นั้นมีทุกข์" อาจมีเป็นอันมากที่ไม่เคยนำพระพุทธดำรัสตรัสเตือนนี้ไปพิจารณา จึงไม่ได้รับประโยชน์จากพระพุทธดำรัสนี้ สำหรับผู้ที่นำไปพิจารณาย่อมเห็นจริงแม้เพียงสมควรว่าที่ตรัสไว้เป็นความจริง ทุกคนได้รับความทุกข์เพราะมีความรักด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีปุถุชนใดเลยที่ไม่มีความรัก ดังนั้นจึงไม่มีปุถุชนคนใดเลยที่ไม่เป็นทุกข์เพราะความรัก

ความรักนั้นมีได้กว้างขวาง รักมนุษย์ รักสัตว์ รักวัตถุสิ่งของ จึงเป็นไปไม่ได้ที่จะพ้นจากความรักโดยสิ้นเชิง นอกเสียจากจะเป็นผู้บรรลุมรรคผลนิพพานแล้วเท่านั้น ปุถุชนทุกคนยังมีความรัก แม่พ่อพี่น้องลูกหลานมิตรสหายต่างเป็นที่รักของกันและกัน จึงต่างเป็นทุกข์ของกันและกัน ลองคิดดูจะเห็นจริงว่าถ้าไม่มีความรักแล้วจะไม่มีความทุกข์

นึกถึงความตายของใครสักคนหนึ่ง ขณะที่คนหนึ่งเศร้าโศกเสียใจแทบจะตายตาม อีกคนหนึ่งไม่ได้รู้สึกหวั่นไหวไปด้วยเลย นั่นเป็นเพราะอะไร ไม่ต้องคิดมากก็จะได้คำตอบที่เป็นความ

จริง เพราะผู้ตายเป็นที่รักของคนที่เศร้าโศกเสียใจนั้น แต่ไม่ได้เป็นที่รักของผู้ไม่ได้รู้สึกรู้สมอะไรเลยกับการตายของเขา

แม้ไม่ใช่การตายของมนุษย์ เป็นเพียงการตายของสัตว์ดิรัจ-ฉานเล็ก ๆ ก็เถิด ก็ยังมีเศร้าเสียใจ ถ้าเป็นเด็กบางคนก็ถึงกับร้องไห้ร้องหม ทำนองนี้มีปรากฏเสมอ ลูกหมาลูกแมวหรือลูกเป็ดลูกไก่เล็ก ๆ ตายไปสักตัว เจ้าของซึ่งบางทีก็เป็นทารกเล็ก ๆ เหมือนกัน ร้องไห้เสียใจเป็นหนักหนา มีความทุกข์แสดงออกอย่างเห็นได้ชัดก็เป็นเพราะความรักแท้ ๆ

เกี่ยวกับวัตถุสิ่งของก็เช่นเดียวกัน บางทีแก้วแตกสักใบก็เสียใจเสียดายเป็นอันมากถ้าหากแก้วใบนั้นเป็นที่รัก ถ้าไม่เป็นที่รักแล้วแม้จะแตกจะหักจะหายก็ไม่รู้สึกเสียดาย ตัวอย่างก็เห็นง่าย ๆ คือเมื่อเป็นของของคนอื่นตนไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง แม้เมื่อเขาถูกโจรกรรมเป็นหมื่นเป็นแสน ก็ไม่ทุกข์ร้อนไปด้วย ถ้าเป็นผู้มีเมตตาก็เพียงเห็นใจผู้ต้องสูญเสียเท่านั้น ไม่ถึงกับเป็นทุกข์เป็นร้อนไปด้วย

แม้เห็นความทุกข์ที่เกิดจากความรักเช่นนี้แล้ว ก็เตรียมใจเตรียมสติ อย่าปล่อยใจให้ไปรักชอบผู้ใดสิ่งใดจนเกินไปเพราะจะเป็นเหตุให้เป็นทุกข์ หากยังหลีกไม่พ้นความรักและความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง ก็พยายามให้น้อยที่สุด และให้ค่อย ๆ น้อยลงทุกที จึงจะเป็นการฉลาด ใช้ปัญญาได้ถูกต้อง

ใช้ปัญญาเพื่อหลีกให้พ้นความทุกข์จากความรักก็คือใช้ปัญญาเตือนใจตนเองไว้เสมอว่า ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง

ทุกขัง เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตนคือไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนาต้องการ ใช้ปัญญาเตือนตนเองไว้ให้เสมอ ทุกลมหายใจเข้าออกได้จะยิ่งดี พบอะไรเห็นอะไรก็ให้สติระลึกรู้ในทันทีว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ไม่เป็นไปตามความปรารถนาต้องการของผู้ใด สติเช่นนี้ไม่เพียงแต่จะช่วยให้พ้นความทุกข์จากความรักเท่านั้น แต่จะช่วยให้พ้นจากความยึดมั่นถือมั่นอันเป็นความทุกข์อย่างยิ่งด้วย.

การแก้ใจตนเอง

น่าจะทุกคนในโลกนี้ที่มีเวลาพูดว่าตนต้องอดทนเหลือเกิน อดทนต่อคนนั้นบ้าง อดทนต่อเรื่องนี้บ้าง ต่าง ๆ นานาบางทีขณะที่เจ้าตัวรู้สึกว่าต้องอดทนอย่างยิ่งนั้น คนอื่นโดยเฉพาะผู้เป็นเหตุให้คนอื่นต้องอดทน หาได้รู้สึกว่าเขาต้องอดทนเพราะตนไม่ เมื่อไม่รู้สึกก็พูดทำไปตามความต้องการของตนไม่มีการดัดแปลงแก้ไขเพื่อช่วยผ่อนคลายความเดือดร้อนของผู้อื่น ในกรณีนี้ ไม่มีวิธีใดที่ผู้ต้องอดทนจะทำดียิ่งไปกว่าแก้ที่ใจตนเอง ให้ไม่ต้องใช้ความอดทนรับรู้รับเห็นอะไร ๆ ที่ไม่ชอบหูไม่ชอบตาไม่ชอบใจเหล่านั้น

การจะแก้ใจตนเองในกรณีนี้ก็ต้องเริ่มที่ยอมรับความจริงเสียก่อนว่า ความไม่ชอบหูไม่ชอบตาไม่ชอบใจจนถึงต้องใช้ขันติความอดทนอดกลั้นนั้นเป็นเหตุแห่งความเดือดร้อนใจ ถ้าทำลายความไม่ชอบหูไม่ชอบตาไม่ชอบใจหมดสิ้นไปได้ ก็จะไม่จำเป็นต้องใช้ความอดทนอะไรอีก ก็จะไม่มีความเดือดร้อนใจในเรื่องหรือในคนผู้นั้นอีก

ต้องตั้งปัญหาถามตนเองอีกว่า ทำไมจึงเกิดความไม่ชอบหู ไม่ชอบตา ไม่ชอบใจ ขึ้น ทั้ง ๆ ที่บางทีก็ไม่ได้เกี่ยวข้องถึง

ตนเองอย่างไร เช่นบางทีเขาพูดเขาทำกันอยู่ถึงไหน ๆ ไปแลเห็นเข้า ได้ยินเข้าก็เกิดไม่ชอบหูไม่ชอบตาไม่ชอบใจเสียแล้ว ทำไมจึงเกิดความรู้สึกเช่นนั้นขึ้นได้ บางทีอาจจะให้คำตอบตนเองไม่ได้ว่าเพราะเหตุไร หรือตอบตนเองได้ แต่ก็ไม่ตรงตามความจริง คือจะตอบไปว่าเพราะเขาพูดไม่ดี เสียงกระโชกกระชากเรื่องที่เขาพูดกันมันเป็นการลบหลู่ดูหมิ่นถึงคนนั้นคนนี้ที่ไม่ควรได้รับการลบหลู่ดูหมิ่นเช่นนั้น อะไรทำนองนี้ คำตอบเช่นนี้ไม่ถูกต้อง

คำตอบที่ถูกคือเพราะเราเองไปปรุงคิดไปว่าเสียงที่เขาพูดกระโชกกระชาก ไม่น่าฟัง กวนโทสะ หรือเรื่องที่เขาพูดไม่น่าจะนำมาพูด เพราะความปรุงคิดเกิดขึ้นเช่นนั้นจึงทำให้เกิดความรู้สึกไม่ชอบหูไม่ชอบตาไม่ชอบใจขึ้นความจริงเป็นเช่นว่าหรือไม่ คือเกิดจากความปรุงคิดหรือไม่ ให้ทดลองพิสูจน์ดูได้ คือเมื่อได้ยินได้เห็นเรื่องหรืออะไรก็ตามที่ถ้าคิดปรุงไปแล้วจะต้องว่าไม่น่าชอบหูชอบตาชอบใจ แล้วก็อย่า คิดปรุงไปเป็นอันขาด เวลาเห็นเวลาได้ยินก็รวมใจไว้กับที่ ไว้กับคำบริกรรมพุทโธก็ได้ หรือจะคิดว่าหูกำลังได้ยินเสียงก็ได้ ตากำลังเห็นรูปก็ได้ คิดไว้เช่นนี้ให้ตลอดเวลาที่เรื่องหรือเสียงที่ไม่น่าชอบใจเกิดขึ้น หัดคิดเช่นนี้เป็นประโยชน์แน่ หูได้ยินเสียงก็คิดเพียงว่าหูได้ยินเสียง ตาเห็นรูปก็คิดเพียงว่าตาเห็นรูป จมูกได้กลิ่นก็คิดเพียงว่าจมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รสก็คิดเพียงว่าลิ้นได้รส กายได้สัมผัสอะไรก็คิดเพียงว่ากายได้สัมผัส อย่าคิดให้เลยไปกว่านี้ คืออย่าคิดว่าตาของเราเห็นรูปที่น่าเกลียดน่ากลัว หูของเราได้ยินเสียงที่หยาบคาย จมูกของเราได้กลิ่นที่เหม็น ลิ้นของเราได้ลิ้มรสที่ไม่น่าได้ลิ้ม

เลย กายของเราได้สัมผัสสิ่งที่สกปรกน่ารังเกียจ อย่าคิดถึงขนาดนี้ เพราะนี่แหละคือจุดก่อความเดือดร้อนวุ่นวายใจ ให้โกรธ ให้เกลียด ให้รัก ให้หลง ให้วุ่นวาย ถ้าไม่คิดเลยไปถึงเพียงนี้ คิดสั้น ๆ อย่างที่กล่าวจะไม่ทำให้เกิดความโกรธ เกลียด รัก หลง วุ่นวายฟุ้งซ่านไปได้เลย คือเมื่อไม่ปรุงแต่งให้เกิดความโกรธ เกลียด รัก หลง ความโกรธเกลียดรักหลงก็จะไม่เกิด ฉะนั้นถ้าคิดว่าต้องอดทนเหลือเกินเพราะผู้หนึ่งผู้ใดก็ควรใช้ความอดทนไปในการฝืนใจไม่ให้คิดปรุงไปอย่างยืดยาวดังกล่าวแล้วเถิด จะได้รับผลดีที่ยั่งยืน.

การสร้างวัดในใจ

สมัยนี้พุทธศาสนิกชนมีกุศลนิยม ถือศีลปฏิบัติธรรมเป็นที่ปรากฏอยู่ทั่วไบ นับว่าเป็นการใช้ปัญญาอย่างถูกต้องเหมาะสม จะเ็นการเพิ่มพูนความดีงามเป็นสิริมงคลให้ยิ่งขึ้น ทั้งแก่ตนเองและแก่ประเทศชาติ

วัดนั้นเป็นอารามภายนอก สำหรับเป็นนาบุญนาธรรมอยู่ส่วนหนึ่ง ควรจะมีวัดภายใน คือวัดภายในจิตใจตนเองอีกสวนหนึ่งด้วย วัดแบบนี้พระพุทธเจ้าตรัสเรียกวาธรรมาราม มีศรัทธาในพระรัตนตรัยคือพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นพุทธปฏิมาเป็นตู้พระธรรม และเป็นพระสงฆ์ วัดในใจนี้จะติดตามเราไปทุกสถานทุกเมื่อ ขอให้พากันมีศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตน-ตรัย จะได้มีพระพุทธปฏิมา ตู้พระธรรม และพระสงฆ์ อยู่ในใจทุกเมื่อ

การที่จะสร้างวัดสร้างโบสถ์สร้างวิหารในใจนั้น ก็สร้างได้โดยการเจริญพุทธานุสติระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า ธรรมานุสติระลึกถึงคุณพระธรรม สังฆานุสติระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ให้สวดมนต์ประจำทุกวันในเวลาตื่นนอนเช้าและเวลาค่ำก่อนนอน ให้ตั้งใจสวดและตั้งใจระลึกถึงความหมายของคำสวดนั้น

ด้วย ระลึกถึงพระพุทธคุณว่าทรงรู้จริง ทรงบริสุทธิ์จริง และทรงพระกรุณาจริง เมื่อระลึกถึงเมื่อใดพระคุณเหล่านี้จะปรากฏเมื่อนั้น ระลึกถึงพระธรรมคุณว่าคำสอนของพระองค์นั้นเป็นของจริง ทรงสอนให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจริง และให้ผลคือความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งหลายจริง คือตั้งใจรักษาศีล ศีลก็จะรักษาไว้ไม่ให้ตกลงไปในที่ชั่ว ปฏิบัติในสมาธิและปัญญา สมาธิและปัญญาก็จะรักษาไว้ไม่ให้ตกไปในที่ชั่ว และจะอุดหนุนให้ภูมิของจิตใจสูงขึ้นอยู่เสมอ ระลึกถึงพระสังฆคุณว่าพระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเป็นธรรม เป็นนาบุญนาธรรมของโลกจริง

นอกจากการทำบุญให้ทานแล้ว ควรจะปฏิบัติสมาธิด้วย คือควรหัดทำสมาธิ ทำใจให้สงบ ตั้งมั่น อย่างน้อยวันละชั่วครู่ ตอนตื่นนอนเวลาเช้าและก่อนนอน ทำความสงบใจกำหนดลมหายใจเข้าออกพร้อมกับการนึกว่าพุทโธ พุทโธ พุทโธ เตือนใจไว้ดังนี้ก็จะได้ชื่อว่าได้สร้างพระธรรมคือสมาธิในใจอีกด้วย

นอกจากนี้ก็ควรหมั่นฟังเทศน์ อ่านหนังสือธรรม เพื่อจะได้รู้จักพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เป็นปัญญาในธรรมประการหนึ่ง กับตั้งใจพิจารณาสังขารชีวิตร่างกายทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นสังขารภายในคือร่างกายของเราเองหรือสังขารภายนอกคือร่างกายของคนอื่น ๆ ซึ่งไม่เที่ยงแท้ยั่งยืนอะไร เกิดดับ ไม่มีแก่นสาร เพื่อจะได้เข้าถึงความจริง แล้วจะทำให้ไม่ประมาทในชีวิต รีบประกอบกรณียะสั่งสมบุญกุศลเพื่อเป็นที่พึ่งของ

ตนในภายหน้า เป็นการสร้างธรรมคือปัญญาให้เกิดขึ้น เมื่อเป็นผู้ปฏิบัติในศีล สมาธิ และปัญญา ดังนี้ ก็ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติตนให้เข้าพวกกับพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า เพราะว่าเป็นผู้ทำตนให้เป็นคนปฏิบัติดีปฏิบัติตรง เป็นต้น

เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้ก็ชื่อว่าได้สร้างวัดขึ้นในใจ ทั้งส่วนพระ-พุทธเจ้าพระธรรม และพระสงฆ์ ซึ่งจะเป็นสรณะที่พึ่งของตนอย่างแท้จริง.

การไม่คบคนพาลเป็นมงคลอันสูงสุด

มีมงคลชีวิตอย่างหนึ่งที่หลาย ๆ คนพูดอยู่บ่อย ๆ แม้เพียงอย่างย่อ คือที่พูดกันว่า อเสวนา จ พาลานํ แปลเป็นไทยว่า การไม่คบคนพาล ซึ่งประโยคเต็มสมบูรณ์ของมงคลข้อนี้ที่พระพุทธองค์ตรัสไว้คือ อเสวนา จ พาลานํ,ปณฺฑิตานญฺจ เสวนา, ปูชา จ ปูชนียานํ, เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํแปลว่าความไม่เสพซึ่งชนพาลทั้งหลายด้วย, ความเสพซึ่งบัณฑิตทั้งหลายด้วย ความบูชาซึ่งชนควรบูชาทั้งหลายด้วย ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด

มงคลข้อนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับทุกคนในทุกเวลา เพราะทุกคนทุกเวลาต้องพบปะคบหาสมาคมกับผู้คนทั้งหลายอยู่ และผู้คนทั้งหลายนั้นก็มีแตกต่างกันไปปนเปกันอยู่ คือมีทั้งบุคคลที่เป็นพาลและที่เป็นบัณฑิต พาลในที่นี้หมายถึงคนไม่ดี บัณฑิตหมายถึงคนดี บัณฑิตในที่นี้ไม่ได้หมายถึงผู้ได้รับปริญญาเพราะเรียนจบการศึกษาขั้นอุดมที่เรียกกันในทางโลก แต่ว่าที่จริงแล้วบัณฑิตในทางโลกคือที่ได้ปริญญานั้นท่านใช้คำว่าบัณฑิตเรียกขานก็เพราะถือว่าผู้ที่ศึกษาเล่าเรียนสูงถึงเพียงนั้นน่าจะต้องเป็นคนดีด้วยกันทั้งนั้น แต่ความจริงบัณฑิตในทางโลกไม่ทุกคนไปที่เป็นบัณฑิตในความหมายที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้

คนที่มีการกล่าวอยู่เสมอว่าคนนั้นคนนี้ดีอย่างเหลือเชื่อ และบางทีก็ไม่เชื่อเอาเลย ดีความหมายของความดีที่เหลือเชื่อนั้นเป็นความไม่ดี เป็นความหลอกลวงไปเสียก็ยังมีอยู่เป็นอันมาก นี่เป็นเพราะคนดูมีความดีไม่ถึงระดับ ในทางพระพุทธศาสนาท่านจึงไม่สอนให้เชื่ออย่างงมงายตามคำพยากรณ์ของคนนั้นคนนี้ว่าท่านผู้นั้นผู้นี้บรรลุธรรมถึงขั้นนั้นขั้นนี้แล้ว เพราะเมื่อผู้พยากรณ์เองยังไม่บรรลุธรรมขั้นนั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ที่จะรู้ว่าคนอื่นบรรลุแล้ว ก็ดังกล่าวแล้วตนเองไม่รู้จักสีขาว จะรู้ได้อย่างไรว่าคนนั้นคนนี้มีสีขาว การจะสามารถเข้าถึงมงคลข้อต้นนี้ จึงสำคัญที่ต้องทำตนเองให้เป็นบัณฑิตคือคนดีเสียก่อน.

ปัญญาเป็นอำนาจอันประเสริฐ

อำนาจนั้นทุกคนย่อมรู้จักดี และใคร ๆ ก็อยากมีอำนาจ อำนาจนั้นมี 2 อย่าง คืออำนาจที่มีอยู่โดยธรรมชาติ1 อำนาจที่มีด้วยปัญญา 1 อำนาจที่มีโดยธรรมชาตินั้นก็คือเรี่ยวแรงของสัตว์ดิรัจฉาน เรี่ยวแรงของมนุษย์ตามธรรมชาติ อำนาจแบบนี้สัตว์มีเหนือกว่ามนุษย์มาก เช่นอำนาจของเสือช้างเป็นต้น ส่วนอำนาจที่มีด้วยปัญญานั้นคือปัญญาความคิดอ่านของมนุษย์นั่นเอง อำ-นาจแบบนี้มีเหนือสัตว์ดิรัจฉานมากมาย และก็เพราะปัญญานี้เองทำให้มนุษย์สามารถเอาชนะสัตว์ดิรัจฉานแม้ที่มีกำลังเรี่ยวแรงเหนือกว่ามากมายได้ และก็ปัญญานี้เองที่สร้างความเจริญต่าง ๆ แก่โลก แต่ว่ามีความเจริญหลายอย่างเกิดเป็นความไม่สมดุลย์กับธรรมชาติ

เกี่ยวกับความไม่สมดุลย์นี้ สันนิบาตสภากาชาดแห่งโลกก็ได้ให้ความสนใจและวิงวอนให้มนุษย์ตระหนักถึงความไม่สมดุลย์กันของสิ่งต่าง ๆ ที่มนุษย์สร้างขึ้น กับธรรมชาติ ซึ่งอาจเป็นอันตรายแก่มนุษยชาติในอนาคตได้ แม้ปัจจุบันนี้ก็ทำให้เกิดอากาศเสีย น้ำเสีย และสิ่งที่เสียหายอื่น ๆ อันเป็นอันตรายต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์อยู่แล้ว

มนุษย์เรานั้นมีปัญญาเป็นอำนาจอันประเสริฐที่จะสร้างสิ่ง

ต่าง ๆ ขึ้นมาได้ แต่ปัญญาของมนุษย์เรานั้นมี 2 อย่างคือปัญญาที่ไม่บริสุทธิ์และปัญญาที่บริสุทธิ์ปัญญาที่ไม่บริสุทธิ์นั้นเป็นตัณหาความทะยานอยาก เป็นไปในทางทำลาย เป็นเหตุให้สร้างสรรค์เครื่องทำลายต่าง ๆ ขึ้น ส่วนปัญญาที่บริสุทธิ์นั้นก็เช่นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งเป็นเครื่องให้พ้นจากตัณหาและความทุกข์ตาง ๆ ได้ตรัสรู้พระธรรมแล้วทรงแสดงธรรมสั่งสอนประชาชน ก่อตั้งพระพุทธศาสนาขึ้น ทำให้เกิดแสงสวางแก่โลก

เราทั้งหลายนั้นตางก็แวดล้อมอยู่ด้วยปัญญาทั้งสองอย่างนี้ ถ้าหากเราไม่ละเลยตอพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเสียแล้ว เราก็จะได้พบกับปัญญาทีบริสุทธิ์ มีสติปัญญาประพฤติตนให้มีความสุขสวัสดีอยู่ในโลกได้ และก็จะประกอบกรรมอันเป็นเครื่องส่งเสริมให้เกิดความสมดุลย์ทางธรรมชาติกับสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย อำนวยให้มนุษยชาติอยู่เป็นสุขเกษม

ฉะนั้นจึงขอนำเอาธรรมหมวดหนึ่งมาแสดงในที่นี้ มี 7 ประการ เรียกว่าวัตรบทเจ็ด คือ 1. เลี้ยงดูมารดา บิดา 2. เคารพนบน้อมต่อญาติผู้ใหญ่ในตระกูล 3. กล่าวถ้อยคำนิ่มนวล 4. เว้นถ้อยคำทีส่อเสียดยุยง 5. ให้ในทางที่กำจัดความตระหนี่ของตน 6. มีสัจจะ คือมีความซื่อสัตย์ต่อกัน และรักษาสัจจะนั้นไว้ 7. ขมความโกรธ

ธรรมทั้ง 7 ประการนี้เป็นคุณสมบัติที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ เป็นธรรมอันเกิดจากพระปัญญาบริสุทธิ์ของพระองค์ ยังคนผู้ปฏิบัติตามให้เกิดสุข และเป็นธรรมของพระอินทร์คือทำผู้ปฏิบัติธรรมนี้ครบถ้วนได้ไปเกิดเป็นพระอินทร์ แต่ข้อ

สำคัญนั้นอยู่ที่ว่า ธรรมเหล่านี้เป็นหลักปฏิบัติอันดีงาม ผู้ตั้งอยู่ในธรรมเหล่านี้ย่อมจะพัฒนาบ้านเมืองให้เจริญ สร้างความสมดุลย์ระหว่างธรรมชาติกับสิ่งแวดล้อมให้เกิดขึ้นได้

เราทุกคนล้วนมีหน้าที่จะต้องสร้างความเจริญแก่บ้านเมือง การพัฒนานั้นเป็นการดี นำมาซึ่งความเจริญรุ่งเรือง ขอให้เป็นไปเพื่อความสุขอันถาวร โดยการอาศัยหลักธรรมทั้ง 7 ประการดังกล่าว.

ความเบียดเบียน

ทุกวันนี้ มีความขัดสนกันด้วยเรื่องต่าง ๆ เป็นอันมาก จึงมีความร้อนใจกันมาก ได้ยินปรารภกันถึงเรื่องความขาด-แคลนอย่างวิตกกังวลกันทุกหนทุกแห่ง เมื่อความขาดแคลนเกิดขึ้นมา ๆ ความเบียดเบียนกันก็เกิดตามมา ดังเป็นที่รู้กันอยู่แล้ว ความหวาดวิตกที่เกิดขึ้นเป็นเครื่องทำใจให้สงบสุขได้ยาก แม้จะปฏิบัติธรรม ก็ยังวิตกกังวลว่าจะมีอันตรายถ้าอยู่ในสถานที่ที่มีความปลอดภัยไม่เพียงพอ

โทษของการเบียดเบียนกันมากมายเพียงไร พึงพิจารณาให้เห็น และเมื่อเห็นแล้ว ก็พึงย้อนเข้าหาตัวเองสอนใครบังคับใครให้ไม่เบียดเบียนไม่ได้ ก็สอนตัวเองนี้แหละได้ สอนให้ไม่เบียดเบียนให้ได้

อย่าคิดว่าเราเป็นผู้ไม่เบียดเบียนแล้ว ไม่จำเป็นต้องสอนตัวเอง ไม่จำเป็นต้องห้ามตัวเองไม่ให้เบียดเบียนแล้ว ทุกคนยังเบียดเบียนอยู่ เพียงแต่ว่าจะเบียดเบียนมากน้อยเพียงไหนเท่านั้น และไม่ว่าจะเบียดเบียนมากน้อยเพียงไหนก็ควรต้องแก้ไขให้เลิกการเบียดเบียนให้ได้ ให้เต็มความสามารถ

คิดให้ดีแล้ว ทุกคนจะต้องยอมรับว่าตนยังเป็นผู้เบียดเบียนอยู่ ไม่มากก็น้อย ยังเป็นผู้เบียดเบียนอยู่ ที่มากก็เห็นได้ชัด คนอื่นก็เห็นได้ ตนเองก็เห็นได้ ผู้ทำร้ายเขาด้วยการตีรันฟันแทงประหัตประหารเป็นผู้เบียดเบียนที่เห็นได้ชัด เพราะเป็นการเบียดเบียนที่แรง ที่มาก ถ้าเราไม่ได้ประหัตประหารใครเช่นนั้นเราก็อาจคิดว่าเราไม่ได้เบียดเบียนใครแล้ว

แต่การเบียดเบียนเล็กน้อยเล่า เราไม่ได้กระทำแน่แล้วหรือ ควรตรวจดูให้แน่ชัด และเมื่อตรวจดูเมื่อไรเราก็จะต้องเห็นแน่นอน ว่าเราจะต้องเบียดเบียนเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่เสมอ การเบียดเบียนสัตว์ก็ต้องถือว่าเป็นการเบียดเบียน ไม่ใช่จะถือแต่การเบียดเบียนมนุษย์เท่านั้น ผู้ที่ชอบแกล้งสัตว์ด้วยความสนุกต่าง ๆ ถือเป็นการเบียดเบียนแน่ บางทีไม่ตบยุง แต่ก็สนุกที่จะใช้มือเที่ยวคว้ายุงเล่น ไม่ถึงบี้ให้ตาย แต่สนุกที่จะคว้าไว้ได้ในอุ้งมือนั่นก็เป็นการเบียดเบียน แม้จะปล่อยไปโดยที่ยุงไม่ตาย ก็เป็นการเบียดเบียน เพราะแม้ยุงอาจจะไม่เจ็บ แต่ยุงต้องตกใจเมื่อรู้ว่าภัยมาถึง นึกเปรียบกับตัวเอง ถ้ามีผู้ร้ายมาจับตัวไปกักขังไว้โดยไม่ทันทำอันตรายอะไรเลย เราก็จะต้องตกใจกลัวแล้ว ถึงเมื่อได้รับการปลดปล่อยแล้ว ความกลัวก็จะหลอกหลอนอยู่อีกนานไม่น้อย สัตว์ทั้งหลายที่ได้รับความตกอกตกใจจากมนุษย์ที่แม้จะเป็นเพียงล้อเล่นก็ย่อมจะเป็นเช่นเดียวกัน แล้วลองคิดดูว่าความตกใจนั้นเป็นอย่างไร ความตกใจไม่ได้เป็นความตกใจแบบที่รู้ว่าถูกล้อเล่นเลย แต่เป็นความตกใจกลัวภัยอันตรายจริง ๆ ผู้ล้อเล่นอาจจะสนุก อาจจะตั้งใจล้อเล่นจริง ๆ แต่นั่นแหละความตกใจของฝ่าย

ถูกล้อไม่มีความสนุกอยู่ด้วย เป็นความตกใจจริง นี่แหละเป็นการเบียดเบียนเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่น่าจะได้รับการคำนึงถึง

ตัวอย่างอื่นก็มีเป็นอันมาก การใช้วาจาทิ่มแทงให้ผู้อื่นเจ็บช้ำ ก็เป็นการเบียดเบียน แม้จะเป็นการพูดโดยไม่คิดแต่ถ้าให้ผลเป็นความเจ็บช้ำของผู้อื่นก็เป็นการเบียดเบียน มีอีกหลาย ๆ อย่างที่เป็นการเบียดเบียนที่มักจะมองข้ามไปไม่เห็นว่าเป็นการเบียดเบียน เช่นการยกตนขมท่าน ก็เป็นการเบียดเบียน ผู้ที่หลงตนเองมักจะเป็นผู้เบียดเบียนผู้อื่นได้ง่ายมาก โดยที่ไม่รู้ตัวว่าได้เบียดเบียนเขาแล้ว จึงควรระวังสังวรอย่างยิ่ง ไม่เช่นนั้นความร้อนที่เกิดจากการเบียดเบียนก็จะไม่มีทางลดน้อยลง ไหน ๆ ความเบียดเบียนใหญ่ ๆ เช่นที่เกิดจากความขัดสนเราก็แก้ไขกันไม่ได้แล้ว มาพร้อมใจกันแก้ไขความทุกข์ที่จะเกิดจากการเบียดเบียนกันเล็ก ๆ น้อย ๆ เถิด.

วิธีแก้ความไม่สบายใจ

ทุกคนมีความไม่สบายใจด้วยกัน ด้วยเรื่องนั้นบ้างด้วยเรื่องนี้บ้าง มากบ้าง น้อยบ้าง แต่ทุกคนจัดการกับความไม่สบายใจของตนด้วยอุบายวิธีที่ได้ผลแตกตางกัน บางคนแก้ไขได้ผลดี ความไม่สบายใจลดน้อยลงจนถึงหมดไป แม้เพียงครั้งคราว บางคนแก้ไขไม่ได้ผลดี ความไม่สบายใจเพิ่มขึ้น ดังนั้นอุบายวิธีสำหรับแก้ความไม่สบายใจจึงมีความสำคัญเป็นอันมาก เลือกอุบายที่ถูกต้องเหมาะสมกับความไม่สบายใจจึงจะสามารถแก้ไขได้

วิธีแรกที่ควรทำด้วยกันทุกคนก็คือเมื่อรู้สึกไม่สบายใจให้รีบระงับเสียในทันที อย่ามัวชักช้า ตั้งสติให้ได้ในทันที รวมใจไม่ให้ความคิดวุ่นวายไปสูเรื่องอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ความไม่สบายใจ อย่าอ้อยอิ่งลังเลว่าควรจะต้องคิดอย่างนั้นก่อน ควรจะต้องคิดอย่างนี้ก่อน ทั้ง ๆ ที่ความไม่สบายใจหรือความร้อนเริ่มกรุ่นขึ้นในใจแล้วถ้าต้องการความสบายใจ ก็ต้องเชื่อว่าไม่มีความคิดใด ๆ ทั้งสิ้นที่จำเป็นต้องคิดก่อนต้องทำใจให้รวมอยู่ ไม่ให้วุ่นวายไปในความคิดใด ๆ ทั้งนั้น ต้องเชือว่าต้องรวมใจ

ไว้ให้ได้ในจุดที่ไม่มีเรื่องอันเป็นเหตุแห่งความร้อนเกียวข้องที่ ท่านสอนให้ท่องพุทโธก็ตาม ให้ดูลมหายใจเข้าออกก็ตาม นันคือ การสอนให้ใจไม่วุ่นวายซัดสายไบหาเรื่องร้อนเป็นวิธีที่จะให้ผล จริงแท้แน่นอน ไมต้องเคลือบแคลงสงสัย ผู้ปฏิบัติตามทุกคนจะต้องได้รับผลประจักษ์ใจตนเองส่วนผู้ไมปฏิบัติตามและลังเลสงสัยไม่เชื่อผลของการปฏิบัติดังกล่าว ก็จะต้องได้รับความร้อนใจไม่เป็นสุขอยู่อย่างไม่มีทางแก้ไขอย่างแนนอน

ไม่ว่าจะต้องเผชิญกับความยากลำบากใจอยางใดทั้งสิ้น ให้มั่นใจว่าการจะทำให้ความยากลำบากนั้นคลี่คลาย จะต้องกระทำเมื่อมีจิตใจสงบเยือกเย็นแล้วเท่านั้น ใจทีเร่าร้อนขุ่นมัวไม่อาจคิดนึกตรึกตรองให้เห็นความปลอดโปร่งได้ ไม่อาจช่วยให้ร้ายกลายเป็นดีได้ สละเวลาทำความสงบให้เกิดขึ้นแก่จิตใจเสียก่อน อย่าคิดว่าจะเป็นการเสียเวลา อยาคิดว่าเป็นความงมงายที่จะปฏิบัติสิงที่เรียกกันว่าธรรม ในขณะที่กำลังมีปัญหาประจำวันวุ่นวาย ขอให้เชื่อวายิ่งมีปัญหาชีวิตมากมายหนักหนาเพียงไร ยิงจำเป็นต้องทำจิตใจให้สงบเยือกเย็นเพียงนั้น พยายามฝืนใจไมนึกถึงปัญหายุ่งยากทั้งหลายเสียชั่วเวลาเพียงเล็กน้อย เพื่อเตรียมกำลังไว้ต่อสู้แก้ไข กำลังนั้นคืออำนาจทีเข้มแข็งของใจที่สงบ

ใจที่สงบมีพลังเข้มแข็ง และเข้มแข็งทั้งสติปัญญา คือใจที่สงบจะทำให้มีสติมากมีปัญญามากและแจ่มใสไม่ขุ่นมัว ความแจ่มใสนี้เปรียบเหมือนแสงสว่าง ที่สามารถส่องให้เห็นความควรไม่ควร คือควรปฏิบัติอยางไร ไมควรปฏิบัติอย่างไร ใจที่สงบก็

จะรู้ชัดถูกต้อง ตรงกันข้ามกับใจที่วุ่นวายไม่แจ่มใส ซึ่งเปรียบเหมือนความมืด ย่อมไม่สามารถช่วยให้เห็นความถูกต้องได้ มีแต่จะพาให้ผิดพลาดเท่านั้น.

การดูความคิดตนเอง

ความคิดของทุกคนแยกออกได้เป็นสองอย่าง อย่างหนึ่งคือความคิดที่เกิดด้วยอำนาจของกิเลส มีโลภ โกรธ หลง อีกอย่างหนึ่งคือความคิดที่พ้นจากอำนาจของความโลภ โกรธ หลง ความคิดอย่างแรกเป็นเหตุให้ทุกข์ให้ร้อน ความคิดอย่างหลังไม่เป็นเหตุให้ทุกข์ให้ร้อน

ความคิดอย่างแรกนั้นมีประจำอยู่แทบจะไม่มีเวลาว่างเว้น เพราะกิเลสมีอยู่เป็นประจำ โอกาสที่จะสอดแทรกมากับความคิดนึกตรึกตรองจึงย่อมต้องมีอยู่เป็นประจำเป็นธรรมดา อย่างไรก็ตาม บางครั้งบางคราวบางคนแม้จะยังมีกิเลสก็ยังสามารถมีความคิดนึกที่กิเลสไม่มีอำนาจบันดาลได้ ทุกคนอาจดูความคิดของตนให้เห็นได้ว่ามีอำนาจของกิเลสอยู่เหนือมากน้อยเพียงใด

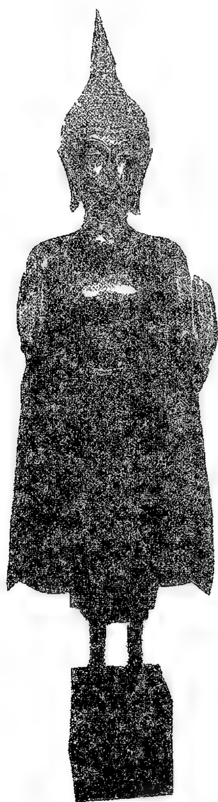
วิธีดูก็เช่น เมื่อจะช่วยเหลืออะไรใครสักอย่าง ให้ดูใจของตนว่าเป็นการช่วยเพื่อหวังอนุเคราะห์โดยบริสุทธิ์ใจจริง หรือเป็นการช่วยเพื่อหวังผลตอบแทน ถ้าเป็นการช่วยโดยบริสุทธิ์ใจจริงก็กล่าวได้ว่ากิเลสไม่มีอำนาจเหนือในความคิดนั้น ถ้าเป็นการช่วยเพื่อหวังจะได้ลาภยศสรรเสริญอย่างใดอย่างหนึ่งตอบ

แทน ก็กล่าวได้ว่ากิเลสมีอำนาจเหนือความคิดนั้น เป็นความโลภบ้าง เช่นอยากได้ลาภยศสรรเสริญดังกล่าว เป็นความโกรธบ้าง เช่นช่วยฝ่ายหนึ่งเพราะโกรธเกลียดอีกฝ่ายหนึ่ง

เมื่อจะแสดงเมตตากรุณาก็เช่นกัน มีได้ทั้งอย่างบริสุทธิ์ใจจริง และมีได้ทั้งเพื่อแสดงให้เห็นว่าเป็นผู้มีเมตตาก็เป็นไปตามอำนาจของกิเลสอีกเช่นกัน คนอื่นอาจจะรู้หรืออาจจะไม่รู้ว่าเรามีเมตตาจริงใจหรือแสดงออกเพียงเพื่อให้ใคร ๆ เห็นว่ามีเมตตา แต่ตัวเองของทุกคนต้องรู้ว่าใจตนเป็นอย่างไร ผู้ที่ใจไม่มีเมตตาแต่เป็นห่วงกลัวว่าใคร ๆ จะว่าไม่มีเมตตา จึงต้องฝืนแสดงความเมตตา เช่นนี้จะไม่เป็นประโยชน์แก่จิตใจตนเองเลย มีแต่จะเพิ่มความไม่สะอาดให้ยิ่งขึ้น เจตนาที่จะปกปิดความจริงในใจไม่ให้ผู้อื่นเห็น โดยพยายามแสดงให้เห็นไปอีกรูปหนึ่งเช่นนี้เป็นการไม่สะอาด เป็นการไม่ช่วยตนเองในทางที่ถูก ที่จริงแล้วเมื่อรู้ว่าเรื่องใดสิ่งใดไม่ช่วยให้ตนเป็นที่นิยมยกย่อง แทนที่จะปกปิดกลบเกลื่อนเสียด้วยการเสแสร้งแสดงให้ตรงกันข้าม ควรจะแก้ไขให้เป็นจริงอย่างที่ต้องการจะให้ผู้อื่นเห็น จึงจะถูกต้อง จึงจะเป็นประโยชน์แก่ตนเอง ผู้ที่ฝืนแสดงเมตตาทั้ง ๆ ที่ใจจริงไม่เป็นเช่นนั้น ผู้ที่ได้ประโยชน์ก็คือผู้ที่ได้รับเมตตาที่ฝืนแสดงออกนั่นเอง เจ้าตัวเองไม่ได้ ถึงแม้จะมีบางคนบางพวกหลงเชื่อหลงชื่นชมยินดียกย่อง แต่ก็หาเป็นคุณแก่เจ้าตัวเองไม่ ความจริงตนเป็นอย่างไรสำคัญกว่าที่ผู้อื่นแลเห็น ใจจริงดี แม้ผู้อื่นจะไม่เห็น ไม่รับรู้ ก็ไม่เป็นโทษแก่เจ้าตัว และถ้าเป็นความดีที่สูงเพียงพอก็จะไม่ทำให้หวั่นไหวแม้จะถูกมองไปในทางตรงกันข้าม

เช่นแม้เป็นผู้มีเมตตาจริงใจแล้ว ใครจะเห็นหรือไม่เห็น มีโอกาสแสดงออกหรือไม่มี เจ้าตัวเองก็ย่อมจะรู้ตัวเอง มีความเย็นอยู่ในตัวเอง

อาจจะเปรียบได้กับภาชนะใส่น้ำ ภาชนะลักษณะเดียวกัน ขนาดเดียวกัน ลึกตื้นเท่ากัน คือภาชนะเหมือนกันทุกอย่าง สองอัน ภาชนะหนึ่งรองพื้นด้วยฟางด้วยหญ้าด้วยอิฐหินเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วใส่น้ำไว้ข้างบนจนเต็ม ดูเผิน ๆ จะคิดว่ามีน้ำมาก อีกภาชนะหนึ่งมีน้ำเต็มเปี่ยมแต่มีใบไม้ใบตองปิดอยู่ข้างหน้า ดูเผิน ๆ อาจคิดว่าไม่มีน้ำ ผู้ไม่มีเมตตากรุณาที่แสดงออกเพียงให้คนอื่นเห็นว่ามีเมตตากรุณามากเปรียบเหมือนภาชนะพวกแรก ส่วนผู้มีเมตตามากมายในใจ ไม่แสดงออกวุ่นวายทำเหมือนปิดทองหลังพระ ก็อาจทำให้ผู้อื่นเห็นว่าไม่มีเมตตาเปรียบเหมือนภาชนะพวกหลัง เมื่อเปรียบเทียบกันจริงแล้วผู้มีคุณอย่างแท้จริงต้องเป็นพวกหลัง เช่นเดียวกับภาชนะพวกหลังที่มีน้ำมากจริง ควรทำตนเป็นอย่างภาชนะพวกหลังจะเป็นคุณกว่า ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น



ความสำคัญของความคิด

สิ่งที่ทุกคนมี ไม่มีผู้ใดไม่มี คือความคิด ทุกคนคิดจะไม่คิดก็เมื่อหลับ และความคิดนี้แหละเป็นความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับทุกคน เพราะจะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ก็อยู่ที่ความคิด คิดให้เป็นสุขก็เป็นสุขได้คิดให้เป็นทุกข์ก็เป็นทุกข์ได้ คิดให้เป็นคนฉลาดก็เป็นคนฉลาดได้ คิดให้เป็นคนโง่ก็เป็นคนโง่ได้ พระพุทธเจ้าทรงคิดให้เป็นผู้ฉลาด ทรงคิดให้เป็นผู้พ้นทุกข์ จึงทรงเป็นผู้ฉลาดยอดเยี่ยม และทรงเป็นผู้พ้นทุกข์สิ้นเชิง

เมื่อความคิดของทุกคนมีความสำคัญแก่ตนเองถึงเพียงนี้ ทำให้คนเป็นสุขเป็นทุกข์ต่าง ๆ กันอยู่ในทุกวันนี้ จึงน่าจะให้ความสำคัญและน่าจะให้ความสนใจกับความคิดของตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ อย่าไม่แยแสกับความคิดของตนเอง อย่าปล่อยความคิดไปตามเรื่องตามราว จะอยากคิดอย่างไรอย่าปล่อยไปเสียทั้งนั้น เพราะไม่สมควร ไม่เป็นการเห็นความสำคัญของความคิด ทั้ง ๆ ที่ความคิดมีความสำคัญที่สุดดังกล่าวแล้ว

การไม่เห็นความสำคัญของอะไรอื่น แม้จะเป็นอะไรที่สำคัญ อาจจะไม่เป็นโทษแก่ตนเอง แต่การไม่เห็นความสำคัญของ

ความคิดของตนเองจักเป็นโทษแกตนเองอย่างแน่นอน

ผู้ไม่เข้าใจความจริงให้ถ่องแท้จะคิดว่าความทุกข์ทั้งหลายที่ได้รับอยู่ ไม่ว่ามากว่าน้อย เกิดจากการเบียดเบียนของผู้อื่น ซึ่งแม้พิจารณาให้ตรงตามความจริงแล้ว จะเห็นว่าความทุกข์ทั้งหลายที่ได้รับอยู่เกิดจากคิดหรือความปรุงของตนเองแท้ ๆ มิได้เกิดจากผู้อืน มิได้เกิดจากเหตุอื่น ดังที่ปกติคิดกันเชนนี้ด้วยความหลงผิด

ความคิดอย่างผู้หลง เห็นไปว่าทุกข์ของตนเกิดจากผู้อื่น เป็นการไม่รู้เหตุทีแท้จริงของความทุกข์ที่ได้รับอยู่ เมือไม่รู้เหตุให้ถูกต้องแท้จริงก็แก้ไม่ได้ ทุกข์ก็ไม่หมดไป เมื่อเห็นว่าทุกข์เกิดจากผู้อื่น ก็ย่อมไปมุ่งแก้ผู้อื่น ซึ่งต้องแก้ไม่ได้ ทุกข์จึงหมดไปไม่ได้ เปรียบเหมือนเป็นโรคปวดท้อง แต่ไปใช้ยาปวดหัว โรคปวดท้องก็ย่อมไม่หาย ต่อเมื่อพิจารณาให้รู้ถูกต้องว่าเป็นโรคปวดท้อง ใช้ยาแก้ปวดท้อง นั่นแหละท้องจึงจะหายปวดได้

อย่างไรก็ตาม แม้การพิจารณาให้รู้ถูกว่าเป็นโรคปวดหัวหรือปวดท้องนั้นเป็นการทำได้ง่ายกว่าจะพิจารณาให้รู้ว่าความทุกข์ทั้งหลายทีได้รับอยูนั้นเกิดจากความคิดของตนเองเท่านั้น แต่ก็ไม่เป็นการสุดวิสัยทีจะพิจารณาให้ความรู้ถูกเช่นนั้นเกิดขึ้นได้ เราสามารถจะทำความรู้ถูกให้เกิดได้ว่าความทุกข์ทั้งหลายของเราเกิดจากความคิดของเราเอง

และควรทำความรู้ถูกเช่นนั้นให้เกิดขึ้น เพราะว่าจะทำให้สามารถทำความทุกข์ให้บรรเทาเบาบางจนถึงหมดสิ้นไปได้

วิธีที่จะให้ความรู้ถูกเช่นนั้นเกิดขึ้นโดยไม่ยาก ก็คือให้เชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ทรงสอนให้แก้ทุกข์ที่เหตุ และเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายอยู่ที่ใจตนเองของทุกคน พูดอีกอย่างก็คือทุกข์ทั้งหลายอยู่ที่ความคิดของตนเอง เมื่อยังไม่รู้ถูกด้วยปัญญาของตนเองก็ให้เชื่อเสียก่อน

เชื่อเสียก่อน จะได้แก้ทุกข์ได้ถูกที่ คือแก้ถูกที่เหตุแห่งความทุกข์ ผลสำเร็จคือความสิ้นทุกข์จะได้เกิดขึ้น แม้จะเป็นเพียงครั้งคราว เป็นเพียงบางเรื่อง ก็จะดีกว่าไม่มีเวลาแก้ทุกข์ได้เลย.

อดีต ปัจจุบัน อนาคต

เมื่อพูดถึงอดีต อนาคต และปัจจุบัน มักจะเข้าใจกันว่าอดีตคือเวลาที่ล่วงแล้วนาน อย่างน้อยก็เป็นวันและโดยมากมักจะคิดว่าอดีตหมายถึงที่ล่วงแล้วเป็นปีเป็นชาติทีเดียว ส่วนอนาคตก็มักจะเข้าใจกันว่าคือเวลาที่อีกนานกว่าจะมาถึง เป็นเดือนเป็นปีเป็นชาติกันทีเดียว และปัจจุบันก็เข้าใจกันว่ามีช่วงระยะยาวเป็นเดือนเป็นปีเป็นชาติเหมือนกัน

แต่ความจริงไม่ใช่เช่นนั้น อดีต ปัจจุบัน อนาคต อยู่ชิดกัน กลมกลืนกัน ไม่ได้แยกห่างกันเหมือนที่เข้าใจกันดังกล่าว ยกตัวอย่างเช่นเมื่อหายใจเข้าและกำลังหายใจออก หายใจเข้าคืออดีต ที่กำลังหายใจออกคือปัจจุบัน อนาคตก็ต่อติดกันมาไม่ว่างเว้น ตัวอย่างลมหายใจเข้าออกที่นำมายกนี้ความจริงก็ยังทำให้อดีตปัจจุบันและอนาคตห่างจากกันอยู่ ที่จริงแล้วแม้ช่วงหายใจเข้าหรือออกช่วงเดียวก็มีอดีตปัจจุบันและอนาคตอยู่ในตัวเองพร้อมบริบูรณ์ทั้งสามกาล กล่าวได้ว่าระยะเวลาที่สั้นเพียงไรก็ตามมีอดีตปัจจุบันและอนาคตอยู่พร้อมบริบูรณ์เสมอถ้าจะไม่ยึดมั่นในอดีต ไม่ใฝ่ใจไปถึงอนาคต อยู่แต่กับปัจจุบันจริง ๆ แล้ว อย่างถูกต้องจริง ๆ แล้ว ต้องถือดังกล่าวคือทุกระยะมี

อดีต ปัจจุบัน และอนาคตอยู่ในตัว

พูดอีกอย่างก็คือ สิ่งที่เกิดแล้ว เช่นพูดออกจากปากแล้วเป็นอดีตแล้วในทันที ที่กำลังพูดอยู่หรือกำลังเงียบอยู่นั่นเป็นปัจจุบัน และอนาคตก็ติดต่อกับปัจจุบันนั่นเอง นั่นก็หมายความว่าสิ่งที่เกิดแล้วดับแล้วเป็นอดีตทั้งหมด ไม่ว่าจะดับไปนานหรือในระยะที่ติดต่ออยู่นั้นก็ตามเป็นอดีตทั้งหมด อนาคตก็หมายความถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดทั้งหมด เวลาที่ยังมาไม่ถึงทั้งหมด ส่วนปัจจุบันนั้นเหมือนระยะเวลาสั้นนิดเดียว แต่ความจริงแล้วปัจจุบันยาวอย่างยิ่ง มีปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

คนเรามีปัจจุบันอยู่ยาวแสนยาว แต่ก็ยังหลงผูกพันอยู่กับอดีต ไปใฝ่ถึงอนาคต นี่ก็เป็นเพราะความหลงมีความหลงจัดเพียงไหน ก็จะพาให้พ้นไปจากปัจจุบันได้มากเพียงนั้น ไปผูกพันยึดมั่นกับอดีต ไปใฝ่ถึงอนาคต รุนแรงเพียงนั้น ความจริงก็มิได้ไปผูกพันยึดมั่นอดีตหรือไปใฝ่ถึงอนาคตด้วยเนื้อตัวของตนอย่างไร ไปด้วยความคิดเท่านั้น ความคิดนี้แหละเป็นสื่อ หรือเป็นทาสที่สำคัญของความหลง

จัดการกับความคิดของเราเสียให้ดี บังคับไว้ให้ได้ ให้เป็นทาสของเรา อย่าให้เป็นทาสของความหลงเราไม่ต้องการเป็นทุกข์ เราก็ต้องบังคับความคิดให้ได้ ถ้าไม่บังคับความคิดของเราเองให้ได้ เราก็จะต้องเป็นทุกข์เพราะความคิดของเราเอง จะไปโทษว่าผู้อื่นทำให้เราเป็นทุกข์ไม่ได้ ขืนโทษเช่นนั้นอยู่ตราบใด เราก็จะไม่มีวิธีแก้ทุกข์ตราบนั้น จะต้องเป็นทุกข์อยู่ตราบนั้น

ควบคุมความคิดให้ดี ความคิดใดทำให้ไม่สบายใจ ให้ยอมรับทันทีว่าความคิดนั้นต้องยุติ ต้องไม่ปลอยไว้ให้มีอยู่ต่อไป เปลี่ยนไปคิดถึงเรื่องอะไรอื่นที่ให้ความสบายใจก็ได้ หรือให้ดียิ่งขึ้นก็ทองพุทโธ พุทโธ เสีย ถิดจะได้เป็นสุขแน่นอน.

การดำรงใจตนเอง

ดูความคิดก็คือดูใจนั่นเอง ดูความคิดเห็นว่าคิดดีหรือไม่ดี ก็คือดูใจเห็นว่าใจดีหรือใจไม่ดี ใจร้อน หรือใจเย็น ใจเป็นสุขหรือใจเป็นทุกข์

ดูทำไม ดูให้เห็น ให้รู้ ให้มีช่องทางแก้ไขปรับปรุงอบรมขัดเกลา จิตที่มีความคิดที่ดีก็รักษาไว้ส่งเสริมให้ดีขึ้น จิตที่ไม่ดีความคิดที่ไม่ดีละเสียวางเสีย นอกจากเจ้าตัวเองแล้วผู้อื่นที่ไหนจะมารู้มาเห็นจิตใจของใครได้ถูกต้องตามความเป็นจริง จะรู้จะเห็นก็แต่เพียงคาดคะเนจากกิริยาวาจาซึ่งแสดงออกเท่านั้น ซึ่งบางทีการแสดงออกก็มิได้ตรงกับจิตใจเสมอไป เหมือนบางคนชมสิ่งนั้นสิ่งนี้ว่าสวยงามด้วยวาจาเพื่อเอาใจเจ้าของ แต่ใจจริงแล้วมิได้คิดเหมือนที่พูดออกไปเลย บางคนพูดดีเพื่อรักษามารยาทแต่ใจจริงก็มิได้คิดดีเช่นที่พูด บางคนมีกิริยาสงบเสงี่ยมเรียบร้อยพูดจาเป็นอรรถเป็นธรรมแต่ใจมิได้เป็นเช่นนั้นก็มี เช่นนี้จึงไม่ใช่ง่ายที่ใครจะดูใจใครเห็นให้ตรงตามเป็นจริง นอกจากเจ้าตัวเองเท่านั้น ดังนั้นใจของใคร ใครก็ต้องดูเอาเอง ผู้ที่ไม่เคยดูใจของตนเองเลย จะไม่มีโอกาสรู้จักตัวเองตามเป็นจริง

ความคิดของผู้นั้นจะกระเจิดกระเจิงไปอย่างไม่มีขอบเขต ไม่มีเวลาหยุดหยอน ผลที่ได้รับก็จะเป็นโทษแก่เจ้าตัวอย่างมิต้องสงสัย

ทุกคนควรต้องดูใจตนเอง อย่างน้อยก็สักวันละเวลาสองเวลา แต่ที่ดีที่สุด สมควรทำที่สุดก็คือดูอยู่เสมอทุกลมหายใจเข้าออก จะพูดอะไร หยุดดูใจตนเองดูความคิดของตนเองเสียก่อน ว่ากำลังคิดจะพูดจะทำสิ่งที่สมควรแล้วหรือ จะไม่เป็นโทษภัยแก่ตนหรือ จะไม่เป็นโทษภัยแก่ผู้อื่นหรือ ถ้าเห็นว่าจะเป็นทุกข์โทษแก่ตนเองหรือแก่ผู้อื่น ไม่ว่าจะมากหรือน้อย ก็มีสติบังคับอย่าให้ตนแสดงออกทางกิริยาวาจา การจะพูดจะทำสิ่งที่เป็นทุกข์โทษไม่ว่าแก่ตนเองหรือแก่ผู้ใดไม่สมควรเลย ยิ่งกว่านั้นการก่อทุกข์โทษแก่ผู้อื่นก็มิได้หมายความว่าทุกข์โทษนั้นจะไม่ถึงตนเอง ทุกคนที่ก่อทุกข์โทษให้แก่ผู้อื่นจะต้องได้รับทุกข์โทษนั้นด้วยตนเองอย่างแน่นอนเสมอไปเพียงแต่ว่าบางทีจะไม่ปรากฏชัดแจ้งในทันทีเท่านั้น และการไม่ปรากฏชัดในทันทีหรือที่เรียกว่าทันตาเห็นนี้เองที่ทำให้ส่วนมากหลงก่อทุกข์โทษภัยให้แก่ผู้อื่นโดยคิดว่าผู้อื่นเท่านั้นที่ได้รับทุกข์โทษภัยจากการกระทำของตน ส่วนตัวเองได้ชื่นชมสมใจเพราะได้แก้แค้นสำเร็จบ้าง หรือได้ปฏิบัติไปตามอำนาจความอิจฉาริษยาบ้าง ความเกลียดชังรังเกียจบ้าง

ความจริงนั้น พระพุทธเจ้าก็ได้ทรงสั่งสอนไว้แล้วว่า ผู้ใดทำกรรมใดไว้จะได้รับผลของกรรมนั้น การก่อโทษทุกข์แก่ผู้อื่นเป็นการทำกรรมทางกายทางวาจาและทางใจด้วย เพราะใจต้อง

ก่อขึ้นก่อนจึงจะออกมาทางกายทางวาจา เพราะฉะนั้นความคิดนั่นแหละจึงเป็นตัวกอกรรมที่สำคัญ อย่าว่าแต่จะถึงกับแสดงออกแล้วจึงจะเป็นกรรมเลย เพียงแต่คิดอยู่ในใจไม่ทันได้แสดงออกหรือปกปิดเสียไม่แสดงออกก็ยังเป็นกรรมแล้วอย่างแน่นอนให้คุณให้โทษแก่ตนเองแล้วอย่างแน่นอน ฉะนั้นจึงต้องระวังความคิดหรือใจนี่แหละให้ดี พยายามทำสติให้ติดต่อเพื่อจะได้ดูใจตนเองได้ติดต่อกันให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ จะได้มีโอกาสกำจัดความคิดที่ไม่ดีให้บรรเทาเบาบางลงมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ได้มีโอกาสเป็นคนดีมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ด้วย เพราะความคิดที่ดีนั่นเองที่สร้างคนให้เป็นคนที่ดี เช่นเดียวกับความคิดที่ไม่ดีที่สร้างคนให้เป็นคนไม่ดี.

โทษของการยึดมั่นกับอดีต

ความคิดผูกพันกับอดีตเป็นทุกข์ได้อย่างยิ่ง เป็นทุกข์ได้ยืดเยื้อ ตัวอย่างง่าย ๆ ก็เช่นเมื่อได้รับฟังเสียงหรือได้เห็นภาพที่ไม่ถูกหูถูกตา เสียงนั้นภาพนั้นจะผ่านหูผ่านตาไปในทันที เป็นอดีตไปในทันที แต่ความไม่พอใจหรือความโกรธจะไม่ผ่านไปในทันทีด้วย เสียงขาดหายไปแล้วแต่ใจก็ยังปรุงคิดถึงเสียงนั้นอยู่ ภาพลับตาไปแล้วแต่ใจก็ยังปรุงคิดถึงภาพนั้นอยู่ ความไม่ชอบใจหรือความโกรธที่เกิดพร้อมกับเสียงกับภาพจึงไม่ดับไปพร้อมกับเสียงกับภาพ แต่จะยืดเยื้ออยู่พร้อมกับความคิดยึดมั่นในอดีต

พิจารณาเหตุผลตามความถูกต้องเป็นจริง ก็ย่อมจะประจักษ์ ว่าความไม่ชอบใจหรือความโกรธที่มีอยู่นั้นไม่ใช่เพราะเสียงของใครภาพอะไร แต่เป็นเสียงที่ตนเองคิดผูกพันไว้ และเป็นภาพที่ตนเองคิดผูกพันไว้ ความคิดของตนเองจึงเป็นผู้นำทุกข์มาใส่ตนเอง ไม่ใช่ทุกข์เกิดจากอะไรอื่น อย่างน้อยที่สุดควรจะให้ความทุกข์เกิดดับไปพร้อมกับรูปเสียง จึงจะถูก ได้ยินเสียงไม่ชอบใจถ้าจะเกิดความไม่ชอบใจในขณะได้ยินเสียงนั้น ห้ามไม่ได้จริง ๆ ก็ช่างเถิด แต่เมื่อเสียงนั้นดับแล้ว ผ่านพ้นไปแล้ว ต้องให้ความไม่ชอบใจดับไปด้วย ผ่านพ้นไปด้วย จึงจะถูก จึง

สามารถช่วยตนเองให้มีความสบายใจได้

ถ้าไม่ชอบใจอยู่นาน ๆ โกรธอยู่นาน ๆ แล้วก็โทษคนนั้นคนนี้ โทษสิ่งนั้นสิ่งนี้ ว่าเป็นต้นเหตุให้ต้องโกรธเช่นนี้ผิด ต้องโทษตัวเอง โทษความคิดของตัวเอง และต้องพยายามคิดให้เห็นว่านั่นเป็นโทษของการยึดมั่นผูกพันกับอดีต ยึดมั่นอยู่นานเพียงไรก็จะได้รับทุกข์อยู่นานเพียงนั้น ปล่อยความยึดมั่นได้เร็วเพียงไรก็จะพ้นจากความทุกข์เร็วเพียงนั้น

อย่าโทษผู้อื่นสิ่งอื่นไม่ว่าจะเกี่ยวกับความทุกข์ใดทั้งสิ้น ให้พยายามโทษตนเอง และแก้ไขที่ตนเองไม่เช่นนั้นแล้วความทุกข์จะไม่สิ้นสุดหยุดลงได้เลย มีแต่จะเพิ่มขึ้น ลองคิดง่าย ๆ เมื่อโทษว่าคนนั้นคนนี้เป็นเหตุให้เราเป็นทุกข์ ความโกรธก็จะเพิ่มขึ้น จะคุกรุ่นอยู่ นั่นคือความทุกข์ เพราะจะทำให้ไม่สบายใจ ก็เมื่อมีความร้อนด้วยความโกรธจะสบายได้อย่างไร

ที่จริง ใคร ๆ ไม่อยากจะได้ชื่อว่าเป็นผู้ผิด จึงไม่มีใครที่จะยอมง่าย ๆ ว่าตนเป็นผู้ผิด มักจะโทษผู้อื่นเสียทั้งนั้น นี้แหละเป็นการให้โทษแก่ตนเองอย่างยิ่ง เป็นการให้โทษแก่ตนเองโดยตรง เรียกว่าเป็นศัตรูของตนเอง ทั้งยังเป็นศัตรูที่ร้ายที่สุด ที่มีโอกาสจะดำรงความเป็นศัตรูอยู่ได้อย่างไม่ได้รับการปราบปรามหรือต่อต้าน เชื่อพระพุทธเจ้า และโทษตนเอง แก้ที่ตนเอง อย่าโทษผู้อื่น อย่าแก้ผู้อื่น และการแก้ที่ตนเองก็คือการแก้ที่ใจ แก้ที่ความคิดในใจนี้แหละ ไม่ต้องไปแก้ที่ไหนให้มากที่มากแห่งไป ที่ซึ่งจะต้องแก้มีอยู่แห่งเดียว หาพบได้ง่าย ไม่ต้องเที่ยวค้นหา

ที่ไหน ๆ ให้ยุ่งยาก ดูใจตนเองนี้แหละ ดูความคิดของตนเองนี้แหละ จะเห็นผิดเห็นถูกที่ใจตนเองหรือที่ความคิดของตนเองนี้อย่างแน่นอนและถ้าต้องการความสุขจริง ๆ แล้ว ก็พยายามแก้ไขขัดเกลาใจตนเอง ที่ความคิดของตนเองนี้แหละอย่าได้ว่างเว้น จะนั่งนอนยืนเดินก็ทำได้ แก้ได้ ไม่ใช่ว่าจะต้องหาเวลาหาโอกาสหาสถานที่ ว่าเมื่อนั้นเมื่อนี้ที่นั่นที่นี่จึงจะทำได้ ทุกโอกาสทุกสถานที่เหมาะสมกับการแก้ทุกข์ด้วยการแก้ใจแก้ความคิดของตนเองทั้งสิ้น.

การทำใจให้พ้นทุกข์

ทุกคนมีความทุกข์ ทุกคนพยายามแก้ไขเพื่อจะให้พ้นทุกข์ แต่น้อยคนที่จะเริ่มการแก้ไขให้ถูกวิธี คือเริ่มด้วยการทำตนให้เชื่อเสียก่อนว่าความทุกข์นั้นเกิดจากความคิดของตนเอง ไม่ได้เกิดจากอะไรอื่นภายนอกขอให้เริ่มเชื่อเสียก่อน ยอมรับเสียก่อนว่าความทุกข์ของตนเกิดจากความคิดของตนเอง พยายามเตือนตนเองให้เชื่อเช่นนี้ไว้ให้เสมอ พยายามอย่าลืม พยายามอย่าปล่อยใจให้คิดโทษนั่นโทษนี่ว่าเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของตน

ทุกครั้งที่ความทุกข์เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทุกข์มากหรือทุกข์น้อย เมื่อรู้สึกว่าเป็นทุกข์ให้เตือนตัวเองให้ยอมรับความจริงทันทีว่าความทุกข์นั้นไม่ได้เกิดจากเหตุอื่น แต่เกิดจากความคิดของตนเองจริง ๆ พยายามอย่าแย้ง ไม่ว่าตนจะมีเหตุผลที่ดูเหมือนเข้าที หรือดูเหมือนจะถูกต้องก็ตาม ก็อย่าแย้ง เมื่อต้องการจะช่วยใจตนให้พ้นทุกข์ที่กำลังได้รับอยู่ก็ต้องพยายามฝืนใจเชื่อว่าความคิดของตนเองเป็นเหตุแห่งความทุกข์นั้น

เรากำลังหาวิธีช่วยตนเองให้พ้นทุกข์ ฉะนั้นก็ต้องยอมรับวิธีที่ถูกต้อง ที่พระพุทธองค์ทรงรับรองแล้วนั่นก็คือต้องยอมรับว่าวิธีแก้ทุกข์ที่จะได้ผลจริงนั้นต้องแก้ที่ใจตนเองเท่านั้น ถ้าแก้ทุกข์

ที่ใจตนเองสำเร็จแล้วจะไม่มีทุกข์อื่นเกิดแก่ตนได้เลย ความจริงเป็นเช่นนี้แน่นอน เมื่อต้องการไม่มีทุกข์ก็ต้องพยายามข่มใจข่มความคิดที่ต้องการจะแย้งความจริงนี้เสียให้สำเร็จ ต้องพยายามยอมรับว่าเหตุผลของตนเองที่คิดว่าความทุกข์เกิดจากการพูดการกระทำของคนอื่นนั้นไม่ถูกต้อง ทั้งยังเป็นเหตุผลที่จะเพิ่มทุกข์ให้แก่ตนเองยิ่งขึ้น

จับพิจารณาที่พอจะเห็นจริงได้ง่ายเสียก่อน คือพิจารณาที่ว่าการคิดว่าผู้อื่นเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของตนนั้นเป็นโทษจริงหรือไม่ เพิ่มทุกข์ให้ยิ่งขึ้นจริงหรือไม่

ตัวอย่างเช่น เมื่อมีผู้เจรจาด้วยอย่างไม่ถูกหู เกิดความไม่ชอบใจเป็นอย่างน้อย เกิดความโกรธเป็นอย่างมาก ความไม่ชอบใจหรือความโกรธเรียกได้ว่าเป็นความทุกข์ เพราะเป็นความไม่สบายใจ เมื่อเกิดความทุกข์นั้นแทนที่จะคิดว่าความทุกข์นั้นเกิดเพราะตนเองกลับไปคิดปรุงว่าเขาว่า เขาก้าวร้าว เขาดูถูก อะไรทำนองนี้ แทนที่จะทำให้ความไม่สบายใจหรือความทุกข์ลดน้อยลงหมดสิ้นไป ก็กลับจะยิ่งทำให้ใจร้อน ใจโกรธ ใจเป็นทุกข์ยิ่งขึ้น รุนแรงขึ้น ยิ่งคิดปรุงไปมากเท่าไร ความร้อนหรือความทุกข์ก็จะมากขึ้นเท่านั้น นานอยู่เพียงนั้น ขอให้พิจารณาให้ดี ทุกคนย่อมจะยอมรับว่าเป็นความจริงเช่นนี้

แต่ถ้าไม่คิดปรุงออกไปโทษผู้อื่น แต่ยอมรับเสียโดยดีว่าความทุกข์เกิดแต่ความคิดของตนเอง การยอมรับนั้นก็จะนำให้ยอมแก้ไขความคิดของตนเอง และทันทีที่ยอมแก้ความคิดของตนเอง ความทุกข์จะหยุด เช่นถ้าคิดว่าเขากำลังก้าวร้าวอยู่

ด้วยวาจาที่รุนแรง ก็ให้หยุดความคิดนั้นเสีย ไม่คิดต่อไป วิธีหยุดความคิดเช่นนั้นที่จะทำได้ในทันที เกิดผลทันที ก็ด้วยการเปลี่ยนไปคิดจดจ่อในเรื่องอื่นสิ่งอื่น วิธีที่พุทธศาสนิกชนทำกันได้ผลเป็นอย่างยิ่งก็คือ เมื่อความร้อนเกิดขึ้นเพราะความปรุงคิด ก็ท่องพุท-โธ พุทโธ แทนเสียทันที ท่องให้ติดต่อกัน จนความคิดที่เป็นความร้อน เป็นความทุกข์ สงบ สงบขนาดที่จะไม่กลับเกิดอีกในระยะนั้น ใจมีความสงบเย็นได้ในระยะนั้น ก็เป็นอันใช้ได้ เป็นวิธีแก้ทุกข์ที่ถูกต้องวิธีหนึ่ง ซึ่งไม่ยาก ควรทำเป็นอย่างยิ่ง.

กิเลส มูลเหตุแห่งความเห็นแก่ตัว

ยุคนี้สมัยนี้ความเห็นแก่ตัวค่อนข้างจะปรากฏให้เห็นมากกว่าแต่ก่อน สาเหตุที่แท้จริงแล้วก็กล่าวได้ว่าเป็นเพราะกิเลสในจิตใจพอกพูนหนากว่าปกติ อำนาจของกิเลสนั่นเองนำให้ความเห็นแก่ตัวมีมาก ไม่ใช่เพราะอะไรอื่นทั้งสิ้นเป็นเหตุ ถ้าผู้ใดมีความเห็นแก่ตัวมากผู้นั้นคือผู้มีกิเลสพอกพูนหนา ผู้ใดมีความเห็นแก่ตัวน้อยผู้นั้นคือผู้มีกิเลสน้อย กิเลสที่เป็นเหตุแห่งความเห็นแก่ตัวราคะหรือโลภะ และโมหะความหลง

ผู้ที่มีความโลภมากคืออยากได้ลาภยศสรรเสริญสุขส่วนตัวมากจนไม่คำนึงถึงว่าจะเป็นความทุกข์ความเดือดร้อนของผู้อื่น คือพูดทำเพื่อให้สำเร็จความโลภของตน นั่นแหละคือผู้ที่มีความเห็นแก่ตัวมากจนเกินไป และผู้นั้นเป็นผู้มีโมหะคือความหลงมากในขณะเดียวกันด้วย เพราะความหลงหรือโมหะทีมีมากนั่นแหละที่ทำให้ไม่แลเห็นความเป็นจริงที่ว่าความเห็นแก่ตัวจนเกินไปเป็นเครื่องทำลายตัวเองมากกว่าจะเป็นเครื่องสนับสนุนส่งเสริมเพิ่มพูนในทางดีงาม คนเห็นแก่ตัวมาก ๆ ย่อมเป็นคนขาดพรหมวิหารธรรม คือขาดเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อันเป็นธรรมที่สืบต่อกันเป็นสาย โดยมีเมตตาเป็นจุดเริ่มต้นหรือ

เป็นห่วงลูกโซ่ห่วงแรกที่จะนำให้ห่วงลูกโซอื่น ๆ คล้องติดต่อกันได้ยืดยาว ขาดโซ่ห่วงเริ่มต้นแล้วห่วงตอ ๆ ไปก็ไม่มี

คนเห็นแก่ตัวมาก ๆ มีเมตตาไม่ได้ เพราะเมตตาเป็นภาวะของจิตที่มีเยื่อใยปรารถนาเกื้อกูลให้ผู้อื่นเกิดสุขประโยชน์ เช่นเดียวกับที่ปรารถนาเกื้อกูลตนเอง ถ้าจะว่าความเห็นแก่ตัวเป็นความมีเมตตาตนเองเช่นนั้นไม่ได้ไม่ถูก ความเห็นแก่ตัวเป็นคนละเรื่องคนละทางกับความเมตตาที่แผ่ไปในตนเอง ดังนั้นจึงกล่าวว่าผู้มีความเห็นแก่ตัวมาก ๆ มีโมหะความหลงเป็นเหตุสำคัญประกอบกับความโลภ คือเห็นว่าความเห็นแก่ตัวเป็นความมีเมตตาต่อตนเองบ้าง ต่อบรรดาผู้ที่เป็นที่รักของตนบ้าง แล้วอาศัยความหลงเข้าใจผิดดังกล่าวกอบโกยลาภยศเป็นต้นอย่างไม่คำนึงถึงความถูกผิดควรไม่ควรทั้งสิ้น

เมื่อคนเห็นแก่ตัวเป็นคนไม่มีเมตตาดังกล่าว จะแก้ความเห็นแก่ตัวก็ต้องอบรมเมตตา หัดคิดว่าตนเองรักสุขต้องการความสุขฉันใด คนอื่นสัตว์อื่นทั้งปวงก็ฉันนั้น และตนเองปรารถนาสุขแก่คนซึ่งเป็นที่รักที่พอใจฉันใด ก็ควรปรารถนาสุขแก่คนอื่นสัตว์อื่นด้วยฉันนั้น หัดคิดเช่นนี้แล้วหัดแผ่จิตเช่นนี้ออกไปแกคนอื่นสัตว์อื่นโดยเจาะจงหรือไม่เจาะจงทั่วไป ด้วยใจที่คิดปรารถนาสุขประโยชน์ ดังเช่นคิดว่า "จงอย่ามีเวรอยามีเบียดเบียน อยามีทุกข์มีสุข รักษาตนให้สวัสดีเถิด" เมือคิดด้วยเมตตาเช่นกล่าวนี้ได้ก็จะคิดจะพูดทำสิ่งที่เป็นความเห็นแก่ตัวไม่ได้ เป็นการยับยั้งหรือลดความเห็นแก่ตัวลงได้ คนเห็นแก่ตัวไม่มีที่จะไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อนเพราะความเห็นแก่ตัวของเขา เช่นเดียวกับคนที่

เห็นแกตัวไม่มีที่จะไม่ร้อนเร่าด้วยอำนาจความปรารถนาต้องการเพื่อบำรุงบำเรอกิเลสตัณหาของตนอย่างไม่รู้จบรู้สิ้น

ความเห็นแกตัวเป็นความร้อนไม่ใช่ความเย็น เป็นเหตุแห่งความเสื่อม ไม่ใช่เหตุแห่งความเจริญรุ่งเรือง ความร้อนนั้นจะเผาใจตนเองก่อน แล้วจะแผ่ขยายออกไปถึงผู้อื่นด้วย เมตตาเป็นความเย็น เป็นน้ำ น้ำดับความร้อนคือไฟได้ฉันใด เมตตาก็ดับความร้อนคือความเห็นแก่ตัวได้ฉันนั้น ผู้มีเมตตาจะคิดพูดทำอย่างเห็นแก่ตัวไม่ได้ เพราะผู้มีเมตตายอมทนไม่ได้ที่จะเห็นผู้อื่นเดือดร้อนหรือเสียหายเพราะความเห็นแกตัวของตน เมื่อความเห็นแก่ตัวเป็นเหตุให้ใจร้อน ก็ต้องใช้น้ำคือเมตตาทำให้เย็น คือทำให้ลดความเห็นแก่ตัวลง เมตตาจึงเป็นเครื่องแก้ความเห็นแก่ตัวได้ เป็นธรรมเครื่องทำให้ตนเองอยู่เย็นเป็นสุข และแผ่ความเย็นความสุขออกไปถึงผู้อื่นอีกด้วย.

เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก

เมตตาเป็นธรรมเครื่องค้ำจุนโลก พระพุทธศาสนภาษิตนี้ น่าที่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายจะพึงนึกถึงให้เป็นอันมาก โดยเฉพาะในระยะที่ต้องประสบความวุ่นวายอันเกิดแต่การกระทำของผู้ไม่รู้จักธรรมผู้ไม่ปฏิบัติธรรม ถ้าต่างพากันลืมพุทธศาสนภาษิตดังกล่าวข้างต้นเสียแล้ว ก็น่าจะทำให้เกิดความอาฆาตมาดร้ายพยาบาทจองเวรขึ้นทุกหนทุกแห่ง เพราะเมื่อรู้ว่าความเดือดร้อนวุ่นวายเกิดขึ้นเพราะผู้ใด ก็ย่อมโกรธแค้นผู้มุ่งร้ายนั้น นอกเสียจากว่าใจจะมีเมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนอยู่มิให้ตกเป็นทาสของความโกรธความอาฆาตพยาบาท ปราศจากเมตตาในโลกนี้แล้ว โลกย่อมย่อยยับ การทำลายล้างกันย่อมไม่มีเครื่องยับยั้งให้ยุติลงได้ จะไม่มีผู้ใดรอดพ้นจากอำนาจความพยาบาทได้เลย เขาอยากร้ายเราก็ต้องร้ายตอบ ผู้ที่ไม่มีเมตตาเลยในใจย่อมมีความร้ายเช่นเดียวกัน อันที่จริงนั้น ผู้ที่ตอบคนชั่วด้วยความชั่ว ต้องนับว่าเป็นคนชั่วยิ่งกว่า หรือเป็นคนผิดที่ผิดกว่า

อันผู้ที่ทำความไม่ดี เป็นความทุกข์ความเดือดร้อน ทั้งแก่ส่วนรวมและส่วนตัว ต้องเป็นผู้ที่ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลส

มีโลภะ โทสะ โมหะ เป็นสำคัญ มีความริษยาอาฆาตพยาบาทเบียดเบียนเกิดขึ้นเป็นต้น ผู้ตกอยู่ใต้อำนาจกิเลสถึงเช่นนี้เปรียบเป็นเช่นคนตาบอด พบแต่ความมืดมิด ไม่เห็นแสงสว่างใด ๆ เลย อันคนตาบอดนั้นย่อมต้องเดินชนเปะปะไม่เลือกผู้ใดสิ่งใด แม้จะเป็นสัตว์ร้ายมีอันตรายเพียงไรคนตาบอดก็ชนได้โดยไม่รู้จักหลีกหนี เพราะคนตาบอดไม่รู้ไม่เห็นว่าอันตรายอยู่ที่ไหน คนตาดีทั้งหลายย่อมเป็นฝ่ายต้องหลีกคนตาบอด นี้ก็เข้าใจกันอยู่ด้วยกันทุกคนแล้ว คนตาดีคนไหนเดินเข้าชนคนตาบอดเพราะถือว่าคนตาบอดไม่หลีกทางให้ ผลที่ได้รับจะเป็นเช่นไร นอกเสียจากว่าคนทั้งหลายที่แลเห็นจะต้องตำหนิโทษคนตาดีเท่านั้น ไม่มีผู้ใดจะโทษว่าเป็นความผิดของคนตาบอด การร้ายตอบผู้ที่ร้ายก่อนก็มิได้ผิดกับคนตาดีเข้าชนคนตาบอด เพราะถือว่าเขาไม่หลีกทางให้

คนที่ทำความชั่ว เป็นความทุกข์ร้อนวุ่นวายอย่างยิ่งอยู่ในทุกวันนี้ก็ตาม หรือเมื่อใดก็ตาม ส่วนมากมักจะคิดว่าเขากำลังทำความดี ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เช่นบางทีก็คิดว่าเป็นการทำเพื่อแก้ไขสภาพที่เขาคิดว่ายังไม่เหมาะสมให้เป็นความเหมาะสมขึ้น บางทีก็คิดว่าเขากำลังเป็นนักเสียสละทำเพื่อประเทศชาติ หรือบางทีก็คิดว่าถ้าไม่ทำอย่างที่ทำเขาก็จะเป็นคนโง่เขลาเบาปัญญาอย่างยิ่ง รวมแล้วก็คือผู้ที่กำลังทำความผิดความชั่วอยู่นั้นทำไปอย่างคนตาบอดที่คิดว่าตนเดินได้ดีได้ถูกแม้ว่าขณะนั้นถ้าก้าวต่อไปอีกเพียงก้าวเดียวก็จะชนแง่หินอันแหลมคมหรือเหยียบลงบนใบมีดที่ตั้งรับอยู่จนเต็มฝ่าเท้า คนเช่นนี้คิดแล้วก็ดู

เป็นคนที่ไม่น่าเห็นใจ ไม่น่าเมตตา เพราะเป็นคนหาเรื่องให้เกิดขึ้นวุ่ยวายเดือดร้อนแท้ ๆ แต่ถ้าจะไม่เมตตาแล้วตอบโต้ด้วยการทำตนให้เหมือนกับเขา เราเองก็ย่อมจะกลายเป็นคนแช่นเดียวกับเขาไป จะต้องกลายเป็นแบบที่พูดกันว่า "ว่าแตเขา อิเหนาเป็นเอง" นั่นแหละ ฉะนั้นพึงใคร่ครวญให้ดี พบคนที่ชั่วแล้วเราคิดทำชั่วตอบ คนชั่วก็จะเพิ่มจำนวนขึ้น ความร้อนก็จะทวีขึ้น จะได้ผลดีอะไรขึ้นมา ถ้าคนชั่วมีมากขึ้นเพียงใด คนดีทั้งหลายมีวิธีต่อต้านอย่างได้ผลอยู่วิธีเดียว คือทำใจของเราเองนี้แหละให้ดีที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ นั่นก็คือต้องทำให้สม่ำเสมอ และทำให้มากที่สุดเสมอ ทุกวันทุกเวลาได้ยิ่งเป็นการดี.

อุเบกขาการวางเฉย

เคยมีหลายคนปรารภว่าไม่เป็นสุขเพราะได้เห็นได้ยินได้ฟัง การกระทำคำพูด ของคนนั้นบ้างคนนี้บ้าง และปรารภว่าปรารถนาจะวางอุเบกขาแต่ก็ทำไม่สำเร็จ ทำให้คิดว่าการวางอุเบกขาในกรณีดังกล่าวจะเกิดได้อย่างไร และก็มีคำตอบว่าอุเบกขาที่ถูกต้องจริง ๆ จะต้องเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ มิใช่โดยการพยายาม คือมิใช่พยายามวางเฉย ซึ่งการพยายามวางเฉยนั้นมักจะเป็นการวางเฉยที่ขาดเมตตากรุณา รวมทั้งมุทิตาพลอยยินดีด้วย พูดอีกอย่างก็คือความใจดำความไม่มีน้ำใจมักจะแฝงมาในรูปของอุเบกขาความวางเฉย ซึ่งแน่นอนเหลือเกินสำหรับพุทธศาสนานิกชนแล้วเป็นการไม่ถูกต้อง อุเบกขาที่ถูกต้องเป็นอุเบกขาที่ไม่ขาดเมตตากรุณารวมทั้งมุทิตาด้วย นั่นก็คือมีเมตตากรุณามุทิตาให้มากที่สุดเสียก่อน ยังไม่มีก็ทำให้มีขึ้นเสีย มีแล้วยังน้อยก็เพิ่มพูนให้มากขึ้น ต่อจากนั้นอุเบกขาความมีใจเป็นกลางวางเฉยไม่หวั่นไหวก็จะเกิดขึ้นได้เอง พึงพิจารณาดูว่าจะเป็นเช่นนั้นได้อย่างไร เมื่อพิจารณาให้จริงให้ถูกต้องก็ย่อมจะเห็น ย่อมจะเข้าใจ

อุเบกขาเป็นหนึ่งในพรหมวิหารธรรม 4 คือเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เมตตานั้นคือความปรารถนาให้เป็นสุข

กรุณาคือการช่วยให้พ้นทุกข์ มุทิตาคือความพลอยยินดีด้วยเมื่อผู้อื่นได้ดี และอุเบกขาคือความวางใจเป็นกลางวางเฉย ในพรหมวิหารธรรมทั้ง 4 นี้ เมตตาเป็นประการต้นในการนำมาพูดถึง และก็เป็นประการต้นเช่นเดียวกัน ที่ผู้ปรารถนาจะมีพรหมวิหารธรรมพึงอบรมให้เกิดขึ้น หรือพึงเพิ่มพูนให้มากยิ่งขึ้น คือแม้รู้สึกตัวว่าเป็นผู้ขาดเมตตาก็ให้อบรมให้เมตตาเกิดขึ้นให้ได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ให้ส่งเสริมเพิ่มพูนให้มากยิ่งขึ้น โดยไม่มีขอบเขต เมตตานั้นเป็นสิ่งไม่ควรมีขอบเขต คือควรแผ่ไปได้อย่างกว้างขวาง ปราศจากขอบเขต ไม่ว่าจะเป็นในสัตว์หรือในบุคคล ในผู้เป็นญาติเป็นมิตรหรือเป็นศัตรู ในผู้ที่อาจเห็นได้หรือไม่อาจเห็นได้ ทั้งหมดคืออย่างไม่จำกัด ไม่มีขอบเขตสิ้นสุดเป็นผู้ที่ควรได้รับเมตตา พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย พึงระลึกใส่ใจเช่นนี้ และพึงแผ่เมตตาไปให้ได้เช่นนี้ ไม่พึงนึกว่านั่นเป็นมิตรพึงได้รับเมตตา นั่นเป็นศัตรูไม่พึงได้รับเมตตา นั่นเป็นคนดีพึงมีเมตตาให้ นั่นเป็นคนร้ายไม่พึงมีเมตตาให้ อะไรทำนองนี้ไม่ถูกต้อง ไม่เรียกว่ามีพรหมวิหารธรรมข้อเมตตาอย่างสมบูรณ์ จะเป็นมิตรเป็นศัตรูเป็นคนดีเป็นคนร้าย พึงแผ่เมตตาคือปรารถนาให้เป็นสุขได้ทั่วกัน เมื่อมีเมตตาเกิดอยู่ประจำใจแล้ว เป็นธรรมดาที่กรุณาคือการช่วยให้พ้นทุกข์ก็จะเกิดตามมาได้เองโดยไม่จำเป็นต้องอบรมพรหมวิหารธรรมข้อนี้ คิดตามเหตุผลก็จะเห็นว่าต้องเป็นไปเองเช่นนั้น เพราะเมื่อปรารถนาให้เป็นสุขแล้วก็ต้องช่วยให้พ้นทุกข์เมื่อเห็นว่ากำลังมีทุกข์ และเมื่อเมตตากรุณาเกิดแล้ว มุทิตาความพลอยยินดีด้วยก็จะเกิดขึ้นเองอีกเช่นกัน เพราะช่วยให้

เขาพ้นทุกข์ได้ ไฉนจะพลอยยินดีด้วยไม่ได้เมื่อเขาพ้นทุกข์ หรือเมื่อเขามีความสุข พรหมวิหารธรรมสามข้อต้นเกิดเป็นห่วงติดต่อกันได้เช่นนี้ตามเหตุผลที่กล่าวมา อุเบกขาก็เกิดติดต่อมาได้โดยอัตโนมัติเช่นเดียวกัน คือเมื่อเมตตาเต็มที่แล้ว กรุณาเต็มที่แล้ว มุทิตาเต็มที่แล้ว ใจตนเองย่อมประจักษ์ความไม่บกพร่องของตน ย่อมไม่เห็นหนทางอื่นที่จะจำเป็นต้องปฏิบัติเพื่อเพิ่มพูนธรรมดังกล่าวให้ยิ่งขึ้นอีก หรือกล่าวอีกอย่างก็คือย่อมไม่เห็นทางที่จะทำอย่างอื่นได้อีกแล้วเพื่อเพิ่มพูนธรรมเหล่านี้ เมื่อรู้ว่าสิ่งหนึ่งสิ่งใดเต็มที่แล้ว เหมือนข้าวน้ำจัดหาไว้เต็มภาชนะทั้งหมดแล้ว ความขวนขวายอีกต่อไปก็ไม่มี ใจย่อมวางเฉย คือย่อมมีอุเบกขาได้ ฉะนั้นอุเบกขาจึงเกิดโดยอัตโนมัติติดตามเมตตา กรุณาและมุทิตามาเอง มิต้องใช้ความพยายาม

พรหมวิหาร 4 ธรรมเป็นเหตุให้เกิดสุข

คุณลักษณะของผู้มีพรหมวิหารธรรมที่ถูกต้องแท้จริง คือมีเมตตาที่ประกอบด้วยอุเบกขา มีกรุณาที่ประกอบด้วยอุเบกขา มีมุทิตาที่ประกอบด้วยอุเบกขา และมีอุเบกขาที่พร้อมด้วยเมตตา กรุณา และมุทิตา จะเห็นได้ว่าผู้มีพรหมวิหารธรรมที่แท้จริงนั้นต้องมีธรรมทั้งสี่ประการพร้อมเพรียงกันบริบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่องทุกเวลา ไม่มีอย่างหนึ่งอย่างใดตามลำพังโดดเดี่ยว เพราะถ้ามีธรรมประการหนึ่งประการใดตามลำพังก็จะมีทางผิดไปจากทางของธรรมที่ถูกต้องแท้จริงได้ เช่นถ้ามีแต่อุเบกขาก็จะเป็นความใจจืดใจดำได้อย่างแนนอน แต่ถ้ามีอุเบกขาทีประกอบด้วยเมตตา กรุณา และมุทิตา ก็จะเป็นธรรมที่แท้จริง ไม่ผิดไปจากธรรม หรือถ้ามีแต่เมตตากรุณามุทิตาไมมีอุเบกขาประกอบไปพร้อมกันก็จะเป็นการเห็นกับพวกพี่น้องผู้เป็นที่รักชอบของตน เป็นการเห็นแก่ตัวได้อย่างแน่นอน และจะเป็นการให้โทษได้ไม่น้อยกว่าเป็นการให้คุณ ดังได้เคยกล่าวถึงแล้ว คือเมื่อเมตตากรุณาแล้วไม่อาจทำให้เป็นไปตามที่ปรารถนาต้องการได้ ก็ย่อมจะร้อนรนถ้าปราศจากอุเบกขาความวางใจเป็นกลาง

ดังนั้นถ้าจะอบรมพรหมวิหารธรรมก็อย่าเห็นว่าเมตตากรุณาเท่านั้นสำคัญ มุทิตาและอุเบกขาก็สำคัญอย่างยิ่ง ไม่มีเมตตากรุณาก็จะมีใจโหดเหี้ยม ไม่มีมุทิตาก็จะมีอิจฉาริษยา ไม่มีอุเบกขาก็จะไม่รู้จักวางเฉยไม่รู้จักปล่อยวาง ยึดมั่นอยู่ ความโหดเหี้ยม ความอิจฉาริษยา ความยึดมั่นไม่ปล่อยวาง ย่อมเป็นความไม่สวยไม่งามย่อมไม่เป็นที่พึงปรารถนาฉะนั้น ถ้าปรารถนาจะไม่ต้องได้ชื่อว่าเป็นคนโหดเหี้ยมอิจฉาริษยาหรือไม่ปล่อยวางก็ต้องอบรมพรหมวิหารธรรม เพื่อให้จิตพ้นจากสภาพที่ไม่งดงามไม่เป็นที่พึงปรารถนาดังกล่าว

ผู้ปรารถนาให้ตนเองมีจิตใจดี มีจิตใจสูง มีจิตใจเย็นสบาย ควรต้องใช้เวลาทุกวันอบรมพรหมวิหารธรรมคือแผ่เมตตาไปในทิศทั้งปวง ปรารถนาให้ทุกชีวิตมีความสุข จะใช้วิธีท่องเรื่อยเปื่อยไปนั้นไม่ได้ ต้องให้เกิดขึ้นในใจจริง ๆ คือต้องให้ความรู้สึกปรารถนาให้เป็นสุขนั้นเกิดขึ้นในใจจริง ๆ จะด้วยการนึกภาพให้เห็นรวม ๆ กันไปว่าต่างก็กำลังมีความสุขก็ได้ เมื่อนึกให้ภาพนั้นเกิดขึ้นในใจได้แล้ว ก็ให้อบรมมุทิตาด้วยการทำใจให้แช่มชื่นยินดีในภาพที่เห็นนั้น เรียกว่าพลอยยินดีด้วยกับความสุขของผู้อื่น

ทุกวัน อย่างน้อยวันละหนึ่งเวลา หรือทุกเวลาที่มีโอกาส ให้ทำจิตดังกล่าว จะเป็นการอบรมพรหมวิหารธรรมให้เกิดขึ้น ให้เพิ่มขึ้น ซึ่งก็เท่ากับเป็นการยกระดับจิตของตนเองให้สูงขึ้น ให้งดงามขึ้น ทำตนเองนั่นแหละให้เป็นสุข ให้ได้รับเมตตา กรุณา ก่อนผู้อื่นทั้งหมด.

ธรรมทำให้เกิดปัญญา

การปฏิบัติธรรมนั้น กล่าวโดยย่อคือการละบาปอกุศลทุจจริต บำเพ็ญบุญกุศลสุจริต และการทำจิตของตนให้ผ่องแผ้วบริสุทธิ์ ข้อนี้จะเป็นไปได้ด้วยดีก็ด้วยความรู้ธรรม ที่เป็นปัญญาในทางธรรมอันเกิดจากความตั้งใจสดับฟังธรรม เพราะเมื่อตั้งใจสดับฟังธรรม ก็ย่อมจะได้ปัญญา คือความรู้ธรรมพร้อมทั้งเนื้อความ จึงอาจปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรม กลาวคือการละการควรละ ทำการควรทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าได้ แม้ในเบื้องต้นจะยังไม่ได้ปัญญารู้ทั่วถึงธรรมด้วยตนเอง เพียงอาศัยความรู้ของพระพุทธเจ้า ดำเนินตามไปด้วยความเชื่อเลื่อมใส ก็สามารถปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ยังตนให้ถึงความสุขได้เพราะธรรมเป็นสวากขาโต ธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว เพราะทรงแสดงเพื่อรู้ยิ่งเห็นจริง ทรงชี้เหตุที่ให้ผลโดยลำดับ ทั้งมีปาฏิหารย์คือเป็นจริงตามที่ตรัสทุกประการไม่มีใครสามารถลบล้างได้ ท่านจึงสรรเสริญธรรมที่ทรงแสดงว่างามในเบื้องต้น งามในท่ามกลางและงามในที่สุด กล่าวแสดงพรหมจรรย์คือศาสนา พร้อมทั้งเนื้อความ พร้อมทั้งพยัญชนะ บริบูรณ์บริสุทธิ์สิ้นเชิง ทั้งนี้เพราะทรงแสดงที่ตน ไม่ได้แสดงที่ภายนอกพร้อมทั้งเหตุและผล ดังที่ได้ตรัสไว้โดยความว่า "บาปทำ

ด้วยตน ก็เศร้าหมองด้วยตน บาปที่ไม่ได้ทำไว้ด้วยตน ก็หมดจด ด้วยตน" แม้ธรรมอื่น ๆ ที่ทรงแสดงไว้ตั้งแต่ชั้นต่ำจนถึงชั้นสูง ก็ปรากฏได้ทีตน ธรรมจึงเป็น สันทิฏฐิโก อันบุคคลพึงเห็นได้เอง อีกประการหนึ่ง ปฏิบัติเมื่อใดก็ให้ผลเมื่อนั้น ไม่กำหนดเวลา ดังที่ตรัสไว้ในพระสูตรหนึ่งว่า "ประพฤติสุจริตทางกาย วาจา ใจ ในเวลาเช้าก็เป็นเช้าดี ในเวลากลางวัน ก็เป็นกลางวันดีในเวลาเย็น ก็เป็นเย็นดี" และเป็นของไม่สายที่จะประพฤติ เช่นคนที่เคยประพฤติชั่วเสียกายมาเป็นเวลานานเท่าไรก็ตาม จะมาประพฤติธรรมในเวลาใดก็ได้ และเป็นความจริงที่ดำรงอยู่เสมออาจดูด้วยปัญญาให้เห็นได้ทุกเมื่อ ธรรมจึงเป็น อกาลิโก ให้ผลไม่มีกาลเวลาหรือไม่ประกอบด้วยกาลเวลา

อีกอย่างหนึ่ง พึงมาดูพินิจพิเคราะห์หรือพิสูจน์ให้เห็นความบริสุทธิ์หรือความจริงที่มีอยู่ได้ด้วยตนด้วยปัญญา ยิ่งพิสูจน์ด้วยปัญญาเพียงใด ก็ยิ่งเห็นบริสุทธิ์และเห็นจริงเพียงนั้น ธรรมจึงเป็น เอหิปัสสิโก ควรมาดูได้ ธรรมที่ตรัสสอนให้ละ คือบาปอกุศลทุจริต บุคคลก็อาจละได้ ธรรมที่ตรัสสอนให้บำเพ็ญคือบุญกุศลสุจริต บุคคลก็อาจบำเพ็ญได้ บุคคลจึงอาจน้อมธรรมที่เป็นคุณหรือความบริสุทธิ์มาสู่ตน หรือน้อมตนไปสู่ธรรมที่เป็นคุณหรือความบริสุทธิ์ได้ พร้อมทั้งอาจน้อมปัญญาไปเพื่อรู้ตามความเป็นจริง ไม่ใช่สอนไว้แล้ว ประพฤติไม่ได้ รู้ไม่ได้ ธรรมจึงเป็นโอปนยิโก ควรน้อมเข้ามาเพื่อประพฤติได้ เพื่อรู้ได้ อีกอย่างหนึ่ง พึงประพฤติและรู้ได้เฉพาะตน ๆ เหมือนบริโภคอาหาร ก็รู้รสอาหารนั้นได้เฉพาะตน ธรรมจึงเป็น ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ

วิญญูหิ วิญญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตนเหตุฉะนี้ โอวาท อนุศาสนี คำสอนของพระพุทธเจ้า จึงสมควรกระทำตาม สมควรเพื่อพอใจ อิ่มเอิบใจโสมนัสยินดีว่า พระผู้มีพระภาคเป็นผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้วพระสงฆ์คือหมู่สาวกของพระพุทธเจ้าปฏิบัติดีแล้ว ย่อมจะเป็นเหตุเสริมศรัทธาปสาทะในการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามคำสั่งของพระพุทธเจ้าให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

สันติ ธรรมแห่งความสงบ

จักกล่าวถึงธรรมข้อหนึ่งคือสันติ แปลวาความสงบ ความสงบโดยตรงมุ่งถึงสงบกิเลสคือเครื่องเศร้าหมองของจิตได้แก โลภะ โทสะ โมหะ หรือสงบความตรึกนึกคิดที่เป็นอกุศลกิเลสภายในจิตของบุคคล ซึ่งเป็นต้นเหตุให้เกิดความไม่สงบในจิตก่อน แล้วก็เป็นเหตุให้เกิดความไม่สงบทางกาย ทางวาจา ทางใจเฉพาะตนบ้าง เนื่องถึงผู้อื่นบ้าง เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ร้อนกระ-วนกระวายต่าง ๆ ความไม่สงบที่เกิดขึ้นแก่เฉพาะคนก็ดี ที่เกิดขึ้นในประชุมชนตั้งแต่ส่วนน้อยจนถึงส่วนใหญ่ก็ดี เมื่อสาวเข้าไปหาต้นเหตุ ก็จักพบว่ากิเลสภายในจิตนั้นเองเป็นต้นเหตุ ความไม่สงบทั้งปวงตั้งเค้าขึ้นในจิตของบุคคลแต่ละคนก่อน เพราะฉะนั้นทางที่จะให้เกิดความสงบโดยตรงจึงได้แก่การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้วจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย

วิธีชำระจิตนั้น เบื้องต้นต้องรู้จักอารมณ์คือเรื่องที่จิตคิด เพราะอารมณ์เป็นเครื่องทำให้จิตเศร้าหมองก็ได้ทำให้จิตผ่องแผ้วก็ได้ เมื่อมุ่งชำระจิตจึงจำต้องทำให้จิตได้รับอารมณ์ที่ทำให้ผ่องแผ้ว สลัดอารมณ์ที่ทำให้จิตเศร้าหมองออกเสียวิธีนี้คนทั่วไปก็ใช้กันอยู่โดยปรกติ เช่นผู้ที่มีจิตหดหู่หรือจิตตกไปเพราะ

เหตุใดเหตุหนึ่ง จึงไปเที่ยวในที่ใดที่หนึ่ง เพื่อให้จิตได้รับอารมณ์ใหม่เป็นเครื่องแก้ความหดหู่ อันนี้เป็นวิธีชำระจิตอย่างหนึ่ง แต่อาจเป็นการเปลี่ยนอารมณ์ที่ไม่ดีอย่างหนึ่งไปหาอารมณ์ที่ไม่ดีอีกอย่างหนึ่งก็ได้ เช่นผู้ที่เปลี่ยนอารมณ์ไปในทางอบายมุขต่าง ๆ ส่วนการชำระจิตในที่นี้ต้องเปลี่ยนไปสู่อารมณ์ที่ดีอันจะทำจิตผ่องแผ้วบริสุทธิ์ อย่างสามัญก็ได้แต่การรับอารมณ์ที่ไม่มีโทษ แม้ไม่มีคุณอย่างสูงขึ้นมาก็รับอารมณ์ที่มีคุณ จนถึงตั้งจิตไว้ในอารมณ์อันเดียวคือสมาธิ แม้การฟังธรรมก็เป็นการชำระจิตอย่างหนึ่ง เพราะทำให้จิตต้องสลัดจากอารมณ์อื่นมาตั้งอยู่ในเรื่องธรรม การจัดให้จิตได้รับอารมณ์ที่ดีอยู่เสมอเป็นเหตุให้จิตผ่องแผ้วอยู่เสมอส่วนหนึ่ง....และเป็นเหตุให้เกิดอุปนิสัยที่ดีขึ้น เพราะฉะนั้นการกระทำความเห็นให้ถูกตรงจึงเป็นข้อสำคัญ

การทำความเห็นให้ตรงนี้ต้องอาศัยปัญญาพิจารณาให้รู้ตระหนักเหตุผลตามเป็นจริง เมื่อเกิดรู้จริงขึ้นเพียงใดก็เห็นถูกตรงขึ้นเพียงนั้น ในทางศาสนามุ่งให้ทำความเห็นให้ตรงต่อคลองธรรมและสัจจธรรม เช่นให้เห็นว่าดีเป็นดีเห็นว่าชั่วเป็นชั่ว และเห็นความเกิดดับของสังขารทั้งหลาย ไม่ถือโลกเป็นจริงจนเกินไป มีความเคารพหนักอยู่ในธรรมตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

การยังจิตให้ได้รับอารมณ์ที่ดี จนถึงตั้งจิตไว้ในอารมณ์อันเดียว และการทำความเห็นให้ตรงนี้ รวมลงในข้อว่าชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้วเป็นทางแห่งสันติ.



ปัตตาหารธรรม

บัดนี้มีความเจริญแผนใหม่ต่าง ๆ เกิดขึ้นเป็นอันมาก บางส่วนก็นำความเจริญมาให้ เช่นการจัดตั้งโรงเรียนสอนศิลปวิทยาต่าง ๆ และการพัฒนาอาชีพต่าง ๆ เป็นต้น เป็นการส่งเสริมปัญญาอันเป็นแสงสว่างที่จะนำทางของชีวิตสืบไปภายหน้า การบำรุงทางปัญญาอันเกี่ยวแก่การศึกษานี้เป็นสิ่งจำเป็น ฉะนั้นจึงควรช่วยกันบำรุงการศึกษาและอบรมลูกหลานให้เล่าเรียนศึกษาให้ได้ปัญญาอันเป็นแสงสว่างดังกล่าว แต่ว่ายังมีอีกส่วนหนึ่งที่เป็นดวงปัญญาอันประเสริฐ คือเป็นดวงปัญญาอันบังเกิดขึ้นในธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นแสงสว่างที่นำให้เรารู้จักชั่วดี ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ตลอดจนถึงให้รู้จักสัจจธรรม ธรรมที่เป็นตัวความจริง อันเป็นเครื่องบำบัดทุกข์ เป็นปัญญาที่สำคัญ ฉะนั้นทุกคนจึงควรศึกษาให้รู้จักพระพุทธศาสนาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และอบรมลูกหลานให้รู้จักพระพุทธศาสนา ให้ได้ปัญญาในพระพุทธศาสนาอีกส่วนหนึ่งด้วย

ปัญญาทั้งสองส่วนนี้คือปัญญาทางโลกอันได้แก่การศึกษาเล่าเรียน ก็เป็นสิ่งจำเป็น ปัญญาทางธรรมคือการรู้จักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าก็เป็นสิ่งจำเป็น

ผู้ที่เล่าเรียนทางโลกมีความรู้มากนั้น มิใช่เป็นคนดีเสมอไป ใช้ความรู้ไปในทางที่ผิด เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นก็มีมาก เมื่อเป็นคนไม่ดีแล้วก็สามารถทำความชั่วได้มากกว่าคนที่มีความรู้น้อย ส่วนความรู้ทางธรรมนั้นเป็นความรู้อันบริสุทธิ์ เป็นความรู้ที่คอยเตือนใจเราอยู่เสมอว่านั่นเป็นความชั่ว ไม่ควรทำ นี่เป็นความดี ต้องรีบทำ เป็นเครื่องชี้ให้เห็นว่าอะไรเป็นความชั่ว อะไรเป็นความดี เพราะฉะนั้นปัญญาทางธรรมจึงเป็นปัญญาอันบริสุทธิ์ และยิ่งมีความรู้ทางโลกดีด้วย ก็จะสามารถใช้ความรู้นั้นประกอบสิ่งที่เป็นประโยชน์ตนประโยชน์ท่านมากยิ่งขึ้น ฉะนั้นทุกคนจึงควรอบรมปัญญาทางธรรมด้วย

คนเรานั้นย่อมมีความโน้มน้อมไปในทางชั่วได้ง่ายกว่าในทางดี เพราะถูกกิเลสตัณหาคอยดึงใจไปสู่ทางต่ำเสมอดังจะเห็นได้ว่าคนเราทำความชั่วต่าง ๆ โดยที่ไม่ได้รับการสั่งสอนจากใคร เพราะฉะนั้นปัญญาอันบริสุทธิ์ในพระพุทธธรรมจึงจำเป็นสำหรับทุกคน เพื่อเป็นเครื่องห้ามเครื่องกันมิให้คนทำความชั่ว แต่จะคอยหนุนให้ขึ้นไปสู่ความดีโดยลำดับ

เราทั้งหลายได้มาพบพระพุทธศาสนาอันเป็นมรดกสืบมาแต่บรรพบุรุษ จนทำให้โน้มน้อมขึ้นมาสู่ธรรม สามารถที่จะปฏิบัติในทาน ศีล ภาวนา บัดนี้จึงได้นำหลักธรรมที่ว่าด้วยวิธีปฏิบัติอันจะนำพระสัจจธรรมศาสนาให้เจริญไม่เสื่อมตามหลักที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ 5 ประการมาแสดงดังต่อไปนี้

1. ตั้งใจฟังธรรมโดยเคารพ 2. ตั้งใจเรียนธรรมโดย

เคารพ 3. ตั้งใจทรงจำธรรมไว้โดยเคารพ 4. ตั้งใจพิจารณาให้รู้เนื้อความของธรรมที่ทรงจำไว้นั้นโดยเคารพ 5. ตั้งใจปฏิบัติธรรม กล่าวคือเมื่อรู้ธรรมรู้อรรถคือเนื้อความของธรรมแล้ว ก็ตั้งใจปฏิบัติธรรมให้สมควรแก่ธรรมโดยเคารพ

การปฏิบัติธรรมข้อใดข้อหนึ่งนั้นต้องให้เหมาะแก่ความประสงค์ที่ต้องการในธรรมข้อนั้น เช่นการทำทานมิใช่ว่าไปลักขโมยเขาหรือหยิบยืมเขามาทำทาน แต่ต้องแสวงหาทรัพย์โดยสัมมาอาชีพให้เกิดมีทรัพย์ขึ้นเสียก่อนแล้วจึงให้ทาน และให้โดยการเลือกให้ คือให้สิ่งที่ควรให้แก่บุคคลที่ควรให้ ดังนี้จึงจะเป็นกุศลทาน สัปปุริสทาน และชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม การทำทานนั้นต้องรู้ความประสงค์อีกประการหนึ่งว่าเพื่อกำจัดโลภะ มัจฉริยะ ในสันดานของตนเมื่อทำทานก็ให้ตั้งใจว่าเราจะให้ทานเพื่อกำจัดโลภมัจฉริยะในสันดารของตน.

มนุษยชาติ ต้องรู้จักการกลับตัว

"ผู้ใดประมาทแล้ว ไม่ประมาทในภายหลัง ผู้นั้นย่อมทำให้โลกสว่าง เหมือนดวงจันทร์ที่บราศจากเมฆหมอกฉะนั้น"

ข้อความจากธรรมบทที่ยกมานี้แสดงหลักเรื่องการกลับตัว ธรรมะเรื่องการกลับตัวนี้ มีปรากฏอยู่ทั่วไปในคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนา เป็นธรรมะดาด ๆ ก็จริง แต่มีความหมายลึกซึ้งนาขบคิด ถ้าได้เห็นความสำคัญของธรรมข้อนี้แล้ว จะทำให้รู้สึกเสียดายแทนเพื่อนมนุษย์อีกเป็นจำนวนมากที่พากันมองข้ามธรรมะข้อนี้เสีย ทอดตนให้จมอยู่ในความเสื่อมอย่างหมดอาลัยใยดี หรือบ้างก็ฮึดฮัดทำความชั่วยิ่งขึ้นด้วยคิดสั้น ๆ ว่าไหน ๆ ได้เสียไปแล้วก็จะเสียให้เต็มที่คล้ายกับว่าเมื่อเปื้อนโคลนแล้วก็จะ...ตะลุยลงคลุกโคลนอย่างไม่ต้องกลัวเปื้อนอะไรต่อไปอีก

ผู้ที่ไม่ด่วนตายเสียตั้งแต่เด็ก คงจะได้เคยผ่านความผิดพลาดบกพร่องอะไรกันมาบ้าง ไม่มากก็น้อย ถึงกับบางท่านได้กล่าวเป็นภาษิตไว้ว่า "คนผู้ไม่เคยทำผิดคือคนผู้ไม่เคยทำอะไรเลย" ความผิดพลาดเป็นของมุนษย์ แต่มนุษย์ที่ดีต้องรู้จักกลับตัว

ทางพระพุทธศาสนายอมรับว่า บุคคลในโลกมีโอกาสที่จะประพฤติชั่ว หรือทำความผิดพลาดเสียหายได้โดยง่ายเพราะสิ่ง

แวดล้อมอันจะชักจูงให้เกิดกิเลสซึ่งเป็นเหตุให้ทำชั่วมีอยู่มาก ท่านจึงสอนให้มีสติ และให้พิจารณาโดยรอบคอบก่อนจะทำอะไรลงไป แต่ยังมีปัญหาที่ว่าถ้าเป็นผู้พลาดพลั้งเสียหายแล้ว แม้จะทำคืนสิ่งที่แล้วมาไม่ได้ จะคงปล่อยให้พลาดพลั้งอยู่ตลอดไปเช่นนั้นหรือ หรือว่าจะทำให้ผิดพลาดชั่วช้ายิ่งขึ้นด้วยถือหลักง่าย ๆ ว่า เมื่อได้เสียแล้วก็จะเสียให้เต็มที่ ความข้อนี้พึงทราบโดยอุปมาเช่น ผ้านุ่งห่มของบุคคลที่ขาดทะลุเป็นช่องไปด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง บุคคลจะควรปะชุนให้ดีหรือควรนุ่งห่มทั้งที่ขาดอยู่อย่างนั้น หรือว่าควรจะฉีกให้ขาดยิ่งขึ้นจนเป็นร่างแหแล้วนุ่งห่ม ข้อนี้ต้องตอบว่าควรชุนให้ดี

อีกอย่างหนึ่ง บุคคลมีกายเปรอะเปื้อนของโสโครกมีกลิ่นเหม็นอันพึงรังเกียจ จะควรล้างดีหรือปล่อยไว้ดี หรือว่าจะเอาของโสโครกนั้นมาเทรดตัวให้เปรอะเปื้อนมากขึ้นอีก ข้อนี้ต้องตอบว่า ควรล้างเสียให้สะอาด

และอีกอย่างหนึ่งบุคคลเดินทางไปสู่ที่หมายแห่งหนึ่ง ในระหว่างทางสองแพร่งคลับคล้ายคลับคลาจำไม่ได้ว่าทางไหนถูก ต่อเมื่อเลือกเดินไปทางหนึ่งเป็นเวลานานแล้ว จึงรู้ว่าเดินผิดทาง ดังนี้ควรจะถอยกลับมาสู่ทางแยกเก่า แล้วเดินทางที่ถูกต่อไปใหม่ หรือควรหยุดเฉยอยู่เพียงนั้น หรือว่าควรเดินต่อไปอีกทั้งที่รู้ว่าผิดและไม่มีโอกาสถึงที่หมายได้เลยเป็นอันขาด ข้อนี้ก็ต้องตอบว่า ควรถอยกลับมาเดินทางที่ถูกต่อไปใหม่

การงานหรือความประพฤติเช่นเดียวกัน ผู้ใดเคยผิดพลาดมาแล้วไม่ควรปล่อยอยู่อย่างนั้น หรือจงใจทำผิดพลาดยิ่งขึ้น

ควรจะคิดแก้ไขกลับตัวทำแต่ในทางที่ดีที่ถูกจึงจะชอบ ผู้ที่ผิดพลาดแล้วทอดอาลัยในชีวิต หรือเกิดความฮึดฮัดจะทำความผิดพลาดยิ่งขึ้น ชื่อว่ามอบตัวเองให้แก่ความชั่วความผิดพลาด มิได้เป็นเจ้าของของตัวเอง ทั้งชื่อว่าไม่ทำตามคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่สอนให้ควบคุมชีวิตของตนให้เป็นไปในทางที่ดีด้วยการทำความดีอีกด้วย ถ้าถือเสียว่าสิ่งที่ล่วงแล้วมาเป็นเพียงความฝัน ซึ่งทำได้อย่างมากเพียงนึกย้อนไปสาวเอามาทบทวนเล่นเท่านั้น ก็อาจทำลืม ๆ เสียได้โดยง่าย แล้วหันมาเอาใจใส่กับความเป็นไปในปัจจุบันและอนาคต คิดปรับปรุงแก้ไขทางดำเนินชีวิตของตนต่อไปใหม่ให้อยู่ในทำนองคลองธรรม ประกอบเหตุแห่งความเจริญตามควรแก่ทางโลกหรือทางธรรม ก็จะช่วยตัวเองให้รุ่งเรืองขึ้นได้ เป็นผู้มืดมาแล้วสว่างไป เปรียบเหมือนดอกบัวเกิดในโคลนตม แต่ส่งตัวเองให้สูงขึ้นไปได้ และมีกลิ่นหอมฟุ้งต่างจากโคลนตมฉะนั้น ทางพระพุทธศาสนาชื่นชมต่อบุคคลเช่นนี้ ผู้ไม่ยอมทอดตนให้อยู่ในอำนาจของความชั่วความผิด.

สุขยิ่งกว่าความสงบไม่มี

สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี พระพุทธดำรัสมีไว้เช่นนี้ สำหรับผู้ที่มีความสงบอยู่ หรือเคยพบความสงบบ้างแม้เพียงไม่มากมายนัก ย่อมเห็นว่าเป็นความจริง แต่จะว่าไปแล้ว ทุกคนเคยพบความสงบ ไม่มากก็น้อย เพียงแต่ว่าบางคนไม่สังเกตให้รู้ จึงไม่อาจรู้ได้ว่าความสงบเป็นความสุข การนำเรื่องนี้มากล่าวก็เพื่อให้ใส่ใจดูให้เห็นความสงบที่ตนได้พบอยู่ หรือที่มีในตน มีในใจตนนั่นเอง เพราะเมื่อเห็นความสงบก็จะเห็นความสุขไปด้วยพร้อมกัน ความสุขนี้เป็นที่ปรารถนาอย่างยิ่งเสมอของทุกคน ใครเล่าไม่ปรารถนาความสุขทุกเวลา ดังนั้นเมื่อเห็นเมื่อรู้ว่าความสุขเกิดจากความสงบ ก็จักมีกำลังใจอบรมเพิ่มพูนความสงบให้ยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นผลดีอย่างแน่นอน ทั้งแก่ส่วนตนและส่วนรวม

ความสงบแบ่งออกเป็นสองอย่าง คือความสงบภายนอก และความสงบภายใน ความสงบภายนอกได้แก่ความไม่มีเสียงรบกวน ความไม่ชุลมุนวุ่นวาย ความไม่ยุ่งยากเดือดร้อน เหล่านี้เป็นต้น เช่นสถานที่ใดไม่มีเสียงอึกทึกครึกโครม ก็เรียกได้ว่าสถานที่นั้นมีความสงบ เป็นสถานที่สงบ ประเทศชาติ

ใดไม่มีความยุ่งยากเดือดร้อน ประชาชนพลเมืองอยู่เย็นเป็นสุข ก็เรียกได้ว่าประเทศชาตินั้นมีความสงบ เป็นประเทศชาติที่สงบ บุคคลใดไม่มีความชุลมุนวุ่นวาย ไม่อยู่ในที่วุ่นวาย ไม่แสดงความวุ่นวาย ก็เรียกได้ว่าบุคคลนั้นมีความสงบ เป็นบุคคลที่สงบ นี้เป็นความสงบภายนอก

ความสงบภายในได้แก่ความสงบใจ ความสงบของจิตใจ คือใจมีความสงบ ซึ่งก็มีความหมายทำนองเดียวกับความสงบภายนอก คือไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อน ไม่ยุ่งยาก ใจที่สงบคือใจที่ไม่วุ่นวาย ไม่เดือดร้อน ไม่ยุ่งยาก มีความเย็น มีความสงบ

อย่างไรก็ตาม ความสงบภายนอกและความสงบภายในเป็นสิ่งเกี่ยวข้องกัน เกี่ยวเนื่องกัน ความสงบภายนอกเป็นเหตุประกอบทำให้เกิดความสงบภายใน และความสงบภายในก็เป็นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความสงบภายนอกแต่ความสงบภายนอกนั้นบางทีก็ทำให้เกิดมีขึ้นไม่ได้ นอกจากจะสามารถทำความสงบภายในให้เกิดมีขึ้นเสียก่อน เช่น ปัญหาความวุ่นวายยุ่งยากของผู้คนอันเป็นความไม่สงบภายนอก บางทีก็ทำให้สิ้นสุดยุติไม่ได้ เพราะไม่อาจทำให้ทุกคนพอใจได้เหมือนกันหมด เมื่อคนจำนวนมากไม่พอใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็ตาม ใจก็วุ่นวายเร่าร้อน ใจก็ปราศจากความสงบ ก็เป็นธรรมดาที่จะต้องก่อความไม่สงบให้เกิดขึ้น ด้วยการกระทำคำพูด เพราะใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จ คือเกิดขึ้นเป็นไปตามอำนาจของใจ ความคิด การกระทำ คำพูด ก็เกิดขึ้นเป็นไปตามอำนาจของ

ใจถ้าใจดีความคิดก็จะดี การกระทำคำพูดก็จะดี ถ้าใจไม่ดีความคิดก็จะไม่ดี การกระทำคำพูดก็จะไม่ดี ดังนั้นถ้าใจไม่สงบความคิดก็จะเป็นไปในทางไม่สงบ จะเป็นไปในทางกอความไม่สงบภายนอก การกระทำคำพูดก็จะเป็นไปในทางไม่สงบด้วย ในทางตรงกันข้าม ถ้าใจสงบความคิดก็จะเป็นไปในทางสงบ จะเป็นไปในทางก่อความสงบภายนอก การกระทำคำพูดก็จะเป็นไปในทางก่อความสงบด้วย

อันความสงบและความไม่สงบทั้งภายในภายนอกมีผลดีร้ายแตกต่างกันอย่างแน่นอน ความไม่สงบไม่มีที่จะให้ผลดี และความสงบก็ไม่มีที่จะให้ผลร้าย นั่นก็คือความไม่สงบมีโทษสถานเดียว ส่วนความสงบมีคุณสถานเดียว ดังนั้นผู้มุ่งอบรมจิตให้มีปัญญา ให้มีความสุข ให้เป็นจิตที่มีคุณ จึงต้องอบรมจิตให้เป็นจิตที่มีความสงบ ที่มีสมาธิ วิธีหนึ่งคือให้พิจารณากาย คือลมหายใจ หายใจเข้าให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ หรือหายใจเข้าจะภาวนาพุทหายใจออกภาวนาโธก็ได้เช่นกัน ทำดังนี้ด้วยความมีสติประคับประคองอยู่ สมาธิคือความสงบของจิตจะเกิดได้ จะดำรงอยู่ได้ตามควรแก่การปฏิบัติ

ความไม่ร้อนอยู่ในใจของทุกคน

เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปแล้ว ว่าทุกวันนี้โลกยุ่ง ยุ่งจนบางคนถึงกับกล่าวเปรียบเหมือนนรก คือร้อนรุ่มไปหมดหาความสงบความเย็นยากเป็นอย่างยิ่ง และเมื่อเปรียบไปถึงว่าเหมือนกับนรกแล้ว ก็เลยถึงกับกล่าวด้วยว่า มีผู้มาเกิดจากนรกมาก จึงก่อให้เกิดความยุ่งความร้อนมาก ที่นำมากล่าวนี้มิใช่ว่าจะยืนยันรับรอง แต่นำมากลาวเพื่อจะได้กล่าวต่อไปว่า แม้ทุกแห่งในโลกเรานี้จะร้อนจนเหมือนที่เปรียบกันว่าเป็นนรก แต่ก็ยังอาจรักษาความเย็นความไมวุ่นไม่ร้อนให้มีอยู่ในใจของเราเองทุกคน และความไม่วุ่นไม่ร้อนในใจของเราแตละคนนี้แหละที่มีความสำคัญสำหรับเราแต่ละคนยิ่งกว่าความไม่วุ่นไมร้อนภายนอกใจเราเป็นอันมาก พูดเช่นนี้สำหรับผู้เคยได้สัมผัสความเย็นความไม่วุ่นในใจของตนเองย่อมเห็นด้วย ย่อมยืนยันรับรองได้ว่าเป็นความจริงแท้ แต่สำหรับผู้ไม่เคยได้สัมผัสความเย็นความไม่วุ่นด้วยใจตนเองมาก่อนเลยย่อมยากจะเข้าใจและอาจไม่เห็นด้วย อย่างไรก็ตาม ความเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยก็หาอาจทำให้ความจริงกลายเป็นอื่นไปได้ไม่ ความเย็นความไม่วุ่นในใจคนทุกคนย่อมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเจ้าตัวเองอย่างแน่นอนเสมอไปภายนอกจะสงบเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าภายในคือใจวุ่นแล้ว ความสุขก็จะเกิดขึ้นไม่

ได้ ในทางตรงกันข้าม ภายนอกจะวุ่นเพียงใดก็ตาม ถ้าภายในคือใจสงบแล้ว ความสุขก็จะเกิดขึ้นได้ ดังนั้นการทำใจให้สงบจึงเป็นความสำคัญ เป็นความจำเป็นสำหรับผู้ปรารถนาความสุขทุกคน การจะแก้ไขเหตุการณ์ที่ยุ่งที่วุ่นให้กลับสงบเรียบร้อยนั้น บางทีก็ทำกันไม่ได้เสมอไป แต่ทุกคนสามารถจะทำใจของตนเองไม่ให้ยุ่งได้ ให้สงบเรียบร้อยได้คนมีปัญญามากหรือปัญญาน้อยก็ทำได้ คนมีหรือคนจนก็ทำได้ ทุกคนทำได้ เพียงแต่ให้มีความตั้งใจที่จะทำเท่านั้นโดยเฉพาะพุทธศาสนิกชนแล้วย่อมเป็นการสะดวกอย่างยิ่ง เพราะพระพุทธศาสนามีคำสอนแสดงวิธีทำใจให้สงบไว้เป็นอันมาก มีตั้งแต่วิธีทำใจให้สงบเป็นครั้งคราว ให้สงบชั่วระยะเวลาอันสั้น ให้สงบอยู่ระยะยาว จนกระทั่งถึงให้สงบอยู่ได้สม่ำเสมอตลอดกาล ไม่มีอารมณ์ใด ๆ อาจเกิดขึ้นรบกวนจิตใจให้พ้นจากสภาพที่สงบสุขได้เลย พูดถึงความสงบเช่นนี้แล้ว ผู้ไม่เข้าใจอาจคิดไปว่าสภาพของจิตใจเช่นนั้นน่าจะน่าเบื่อหน่าย เพราะดูราวจะเป็นสภาพที่แห้งแล้ง ไม่ยินดียินร้ายเหมือนคนทั่วไป ความจริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ สภาพของจิตที่สงบไม่ใช่สภาพที่แห้งแล้งน่าเบือหน่าย แต่ตรงข้าม กลับเป็นสภาพของจิตทีแช่มชื่นเย็นสบายเหมือนผู้ได้อาบน้ำชำระกายประพรมด้วยของหอมในยามร้อน ความร้อนยอมไมอาจทำให้กระสับกระส่ายวุ่นวายได้ในขณะนั้น

วิธีทำใจให้สงบจากความวุ่นความร้อนทั้งหลายที่นิยมปฏิบัติกันอยู่ทั่วไป คือการทำสมาธิด้วยการภาวนาคำบริกรรม เช่นพุทโธเป็นต้น หรือการกำหนดดูลมหายใจเข้าออก หรือการทำจิตให้ว่าง คือว่างจากความคิดจากอารมณ์ทั้งหลาย รวมทั้งว่างจากการบริกรรมภาวนาด้วย ว่างจากการกำหนดดูลมหายใจด้วย นอกจากนั้นก็มีวิธีตัดอารมณ์ตัดกิเลสด้วยการใช้ปัญญาพิจารณา ให้เห็นโทษของอารมณ์ของกิเลสในจิตใจ เมื่อความเห็นโทษปรากฏขึ้นเพียงใด ความถอดถอนจากกิเลสก็จะมากขึ้นเพียงนั้น และพร้อม ๆ กันนั่นเอง ความสงบของจิตใจก็จะเกิดขึ้น และแม้ไม่ละความเพียรพยายามที่จะทำใจให้สงบ ความสงบของใจก็จะยิ่งเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ ความยุ่งความร้อนของโลกนอกใจเราก็จะลดน้อยลงเรื่อย ๆ และถึงแม้สำหรับผู้มีใจวุ่นทั้งหลายจะรู้สึกว่าโลกวุ่นโลกร้อน แต่สำหรับผู้ที่สามารถทำใจให้สงบ ให้ไม่วุ่นได้แม้พอประมาณจะไม่เดือดร้อน จะไม่รู้สึกว่าโลกวุ่นโลกร้อนนักเลย.

เห็นผิดเป็นชอบ

ในมรรคมีองค์แปด คือทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์นั้น มีสัมมาทิฐิความเห็นชอบเป็นสำคัญที่สุด และในทุกกรณี สัมมาทิฐิความเห็นชอบมีความสำคัญที่สุดเสมอ ดังนั้นการอบรมจิตที่สำคัญที่สุดจึงได้แก่การทำความเห็นชอบให้เกิดขึ้นขาดความเห็นชอบในเรื่องใด ความดำริชอบ ความปฏิบัติชอบ ในเรื่องนั้น ก็จักมีไม่ได้ ผลสำเร็จในเรื่องนั้นก็จักเกิดไม่ได้ แม้นึกดูว่า สัมมาทิฐิความเห็นชอบยังอาจดำเนินไปถึงความดับทุกข์ หรือพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้ ก็น่าจะเห็นด้วยได้ว่าสัมมาทิฐิความเห็นชอบย่อมจะต้องพาให้ดำเนินไปถึงความสำเร็จที่เล็กน้อยกว่านั้นทั้งหลายได้ เมื่อความสำเร็จสูงสุดคือความดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงเกิดได้จากสัมมาทิฐิความเห็นชอบ แล้วไฉนความสำเร็จที่เล็กน้อยกว่านั้นจะเกิดจากสัมมาทิฐิความเห็นชอบไม่ได้ จึงกล่าวไว้ข้างต้นว่าการอบรมความเห็นชอบให้เกิดขึ้นเป็นการอบรมจิตที่สำคัญที่สุด มีความจำเป็นที่สุดสำหรับผู้ปรารถนาความสำเร็จในชีวิต เกี่ยวกับทุกเรื่อง ในทางตรงกันข้าม ความเห็นผิด คือมิจฉาทิฐิ จะเป็นทางแห่งความหายนะได้ทุกประการ จึงพึงสำรวจตรวจดูทิฐิคือความเห็นของตนให้รอบคอบอยู่เสมอ ไม่ควรประมาท ไม่ควรวางใจ เพราะจักเป็นทางแห่งความตายได้โดยง่าย

ที่กล่าวกันอยู่เสมอว่าเห็นผิดเป็นชอบ ก็หมายถึงความเห็นผิดนั่นเอง ก็คงจะเห็นกันอยู่แล้วว่าทุกคราวที่มีการกล่าวว่าเห็นผิดเป็นชอบจะต้องมีผลร้ายเกิดขึ้นทุกครั้ง ไม่เคยมีผลดีเกิดขึ้นแล้วจะมีการกล่าวว่าเพราะเห็นผิดเป็นชอบเลย นี่ก็เป็นเครื่องยืนยันที่แน่นอนว่าความเห็นผิดเป็นสิ่งให้โทษ ตรงกันข้ามกับความเห็นชอบที่เป็นสิ่งให้คุณแน่นอนเสมอ ไม่มีกรณียกเว้นใด ๆ เลย และไม่มียกเว้นสำหรับผู้ใดเลยด้วย ไม่ว่าจะเป็นใครทั้งนั้น แม้เห็นผิดแล้วย่อมได้รับโทษของความเห็นผิด แต่แม้เห็นชอบแล้วย่อมได้รับคุณของความเห็นชอบ

ความเห็น ทั้งความเห็นผิดและความเห็นชอบ เป็นเรื่องของใจ และใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ นั่นก็คือใจเป็นฝ่ายบงการ และใจย่อมบงการไปตามอำนาจของความเห็น ใจที่มีความเห็นชอบย่อมบงการให้เกิดความดำริชอบ ปฏิบัติชอบทางการงานและการเลี้ยงชีพ เจรจาชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจชอบ ส่วนใจที่มีความเห็นผิดก็ย่อมบงการให้เกิดความดำริผิด ปฏิบัติผิดทางการงานและการเลี้ยงชีพ เจรจาผิด เพียรผิด ระลึกผิด ตั้งใจผิด กล่าวได้ว่าถ้าใจมีความเห็นชอบ ตลอดสายที่อยู่ใต้อำนาจของใจก็จะเป็นชอบทั้งหมด แต่ถ้าใจมีความเห็นผิด ตลอดสายภายใต้อำนาจของใจก็จะเป็นผิดหมดเช่นกัน รวมทั้งผลที่จะต้องเป็นไปในรูปเดียวกันด้วยคือสายใดใจเห็นผิดผลก็ผิดด้วย สายใดใจเห็นชอบผลก็ชอบด้วย ผลผิดก็คือผลที่เป็นโทษ และผลชอบก็คือผลที่เป็นคุณ

ความเห็นผิดเกิดจากโมหะคือความหลง มีโมหะในเรื่องใด

จักมีความเห็นผิดในเรื่องนั้น เช่นหลงว่ากงจักรเป็นดอกบัว ก็มีความเห็นผิดว่ากงจักรมิใช่กงจักรแต่เป็นดอกบัว หรือหลงว่าคนเลวเป็นคนดี ก็มีความเห็นผิดว่าคนเลวมิใช่คนเลวแต่เป็นคนดี ความหลงและความเห็นผิดเช่นนี้ไม่ต้องอธิบายก็เป็นที่ตระหนักแก่ใจกันดีแล้วว่ามีโทษเป็นผลแน่นอน

หนทางที่จะแก้ความหลงและอบรมความเห็นชอบให้เกิดได้ก็คือต้องอบรมปัญญา อบรมเหตุผล โดยอาศัยพระธรรมของพระพุทธเจ้า ใจรับพระธรรมได้เพียงใดความหลงจะน้อยลงเพียงนั้น ความเห็นชอบในเรื่องทั้งหลายจะเพิ่มขึ้นเพียงนั้น แล้วจะไม่ก่อภัยให้กับตนเอง ตลอดถึงไม่ก่อภัยให้เกิดกับผู้อื่น อันเป็นชาติศาสนาพระมหากษัตริย์นั่นเอง.

ความหมายของคำว่า ธรรม

ทุกคนน่าจะรู้จักคำว่าธรรม แต่จะรู้จักถูกต้องเพียงไหนเป็นอีกเรื่องหนึ่ง เพื่อให้ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมเพิ่มขึ้น จึงจะขออธิบายคำว่าธรรม ที่ตรงกันข้ามกับอธรรม คือธรรมหมายถึงคุณ ซึ่งเป็นเครื่องเกื้อกูล ส่วนอธรรมหมายถึงโทษ ซึ่งเป็นเครื่องตัดรอน ธรรมคือคุณซึ่งเป็นเครื่องเกื้อกูลนี้เรียกว่าความดีก็ได้ หมายถึงเป็นความดีหรือส่วนดีแห่งกรรม คือการงานที่กระทำทางกายทางวาจาทางใจ อันเป็นส่วนภายนอก และหมายถึงคุณอันเป็นเครื่องเกื้อกูลหรือความดีทางจิตใจ อันได้แก่ธรรมที่เป็นเครื่องเกื้อกูลใจให้บรรลุถึงความบริสุทธิ์และความดีทุกอย่าง เป็นส่วนภายใน ธรรมดังกล่าวนี้เป็นหลักสำคัญ ที่ต้องมีคู่กับสัจจะอันจะขาดเสียมิได้ เพราะว่าถ้าขาดธรรมเสียแล้วสัจจะก็จะดำเนินไปในทางที่ผิดได้ คือเมื่อเป็นสัจจะอันประกอบด้วยอธรรมก็ย่อมบังเกิดผลเป็นทุกข์เป็นโทษต่าง ๆ ยิ่งเป็นสัจจะที่แรงกล้าก็ยิ่งประกอบด้วยโทษด้วยทุกข์ที่แรงกล้า ดังจะพึงเห็นได้ ว่าสัจจะของโจรเป็นสัจจะที่ประกอบด้วยอธรรม คือโจรผู้กระทำการฆ่าเขาบ้างการลักของเขาบ้างเป็นต้น ก็ต้องมีสัจจะคือการทำจริง ต้องมีการฆ่าเขาจริง มีการลักของเขาจริง ประกอบด้วยความอดทนเป็นต้นในการที่จะประกอบทำการฆ่าการลักนั้นแต่ว่าเป็นสัจจะที่ประกอบด้วยอธรรม เพราะว่าการฆ่า

เขาบ้างการลักของเขาบ้างนั้นเป็นอธรรม คือเป็นกรรมที่เป็นโทษตัดรอน หาได้เป็นธรรมไม่ เพราะฉะนั้นผู้มีสัจจะอันประกอบด้วยอธรรมนั้นจึงกลายเป็นโจรไป ผู้ที่ทำความชั่วอย่างอื่นก็เช่นเดียวกัน ย่อมมีสัจจะอันประกอบด้วยอธรรมจึงกระทำความชั่วนั้น ๆ สำเร็จได้ สัจจะอันขาดธรรมหรือสัจจะอันประกอบด้วยอธรรมจึงมีโทษมีทุกข์ แต่เมื่อมีธรรมเข้ามาประกอบสัจจะจึงจะมีการกระทำอันเป็นคุณเกื้อกูลให้บังเกิดความสุขความเจริญได้ทุกอย่าง ดังจะพึงเห็นได้ว่าบุคคลผู้มีจิตใจประกอบด้วยธรรมเป็นต้นว่าประกอบด้วยเมตตากรุณาหรือประกอบด้วยความไม่โลภไม่โกรธไม่หลง และมีสัจจะคือทำจริงพูดจริงตั้งใจจริงในการประกอบกรณีคือกิจที่ควรทำ ดั่งนี้ย่อมอำนวยให้เกิดประโยชน์สุขตั้งแต่ส่วนน้อยจนถึงส่วนที่ยิ่งใหญ่ไพศาล จะพึงเห็นสัจจะและธรรมดังกล่าวได้ในท่านผู้เป็นมารดาบิดาครูอาจารย์ ตลอดจนในบุคคลทั้งหลายผู้ปฏิบัติกรณียให้บังเกิดสุขประโยชน์แก่ตนเองก็ตาม แก่ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ตามหรือแก่ส่วนใหญ่ก็ตาม ถ้าแม้ขาดสัจจะและธรรมคู่นี้แล้ว จะทำสิ่งใดให้เกิดประโยชน์สุขขึ้นหาได้ไม่ พึงพิจารณาดูได้ ตั้งแต่ตนเองออกไป หรือจากบุคคลอื่นภายนอกเข้ามาที่ตนเอง ก็จะเห็นได้ว่าบรรดากรณียที่บังเกิดสุขประโยชน์ทุก ๆ อย่าง ของทุก ๆ คนไม่ว่าใคร จะต้องมาจากสัจจะและธรรมดังที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด ถ้าขาดเสียแล้วก็ไม่ให้บังเกิดผลสำเร็จ หรือให้บังเกิดผลที่ตรงกันข้าม คือที่เป็นทุกข์โทษ เพราะฉะนั้นพระพุทธองค์จึงทรงยกสัจจะและธรรมเป็นธรรมอันเป็นหลักสำคัญที่พึงประพฤติปฏิบัติ

ทรงมีพระพุทธโอวาทไว้ แปลความว่า สัจจะ 1 ธรรม 1 อวิหิงสา 1 ทมะ 1 มีในบุคคลใด อริยชนทั้งหลายย่อมเสพหาบุคคลนั้นสัจจะ และธรรมนั้นมีความหมายดังกล่าวแล้ว อหิงสา แปลว่าความไม่เบียดเบียน ทั้งกาย วาจา ใจ สัญญมะ ก็คือ ความสำรวมระวัง และทมะคือความฝึกใจข่มใจ

ธรรมหมวดนี้ ควรที่ทุกคนจะได้นำมาประพฤติปฏิบัติ ให้ได้ผลยิ่ง ๆ ขึ้น เพื่อให้การอบรมจิตสมบูรณ์โดยแท้.

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์เพชรสยามการพิมพ์
580 - 578/3 ถนนสุขุมวิท ซอย 16 (ซอยสามมิตร) กรุงเทพ 10110
โทร. 3927792